

# GRILLIERTER BLUMENKOHL MIT RUCOLA-DIP

## Zutaten Short Ribs

- 1 mittlerer Blumenkohl, ca. 700g
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL [edelsüßer Paprika](#)
- 1 TL [Curry Bengal](#)
- 1 TL getrockneter [Oregano](#)
- 2 TL Zitronensaft
- [Salz](#), schwarzer [Pfeffer](#) aus der Mühle
- 100 g Rucola
- 300 g saurer Halbrahm oder griechischer Joghurt

## Zubereitung

Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk leicht anschneiden, aber auf keinen Fall entfernen, denn der Blumenkohl soll noch gut zusammen halten. Den Kohlkopf in etwa 8 Schnitze schneiden und auf eine grosse Platte legen. Olivenöl, Paprika, Curry, Oregano, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Blumenkohlschnitze beidseitig damit bestreichen. Den Rucola kurz kalt spülen und trockenschleudern. 30g Rucola hacken, den restlichen Salat beiseitelegen. Den gehackten Rucola zusammen mit 100g saurem Halbrahm oder Joghurt in einen hohen Becher geben und fein pürieren. Den restlichen Halbrahm oder Joghurt (200 g) mit einem Spachtel unterziehen (nicht mixen!). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. Den Blumenkohl auf dem Grill bei Mittelhitze (ca. 180 Grad) mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten grillieren; zwischendurch etwa zweimal wenden; der Blumenkohl soll noch leicht bissfest sein. Zum Anrichten den beiseitegestellten Rucola auf einer Platte anrichten und den Blumenkohl daraufsetzen. Den Rucola-Dip separat dazu servieren.

*LaCucina*  
TEE & GEWÜRZE  
BERN UND ZÜRICH | [lacucina.ch](http://lacucina.ch)

