

GEBACKENER BLUMENKOHL MIT KNOBLAUCH

Zutaten

- 800g Blumenkohl
- Salz
- 3 TL [Chnolibrot](#)
- 1 TL [Kreuzkümmel](#)
- ½ TL [Cayennepfeffer](#)
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 4 EL Olivenöl
- 180g Joghurt nature

Blumenkohl in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5 Minuten vorkochen. Abgiessen und gut abtropfen lassen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Knoblauchzehen ablösen, schälen und halbieren. Mit Kümmel, Chili und Sonnenblumenkernen zum Blumenkohl geben. Öl darüberträufeln und sehr gut mischen. Backofen auf 170 °C vorheizen. Blumenkohl in der Ofenmitte ca. 30 Minuten backen. Joghurt nature dazuservieren. Passt zu Parfümreis.

LaCucina

