

Blumenkohl aus dem Ofen

sehr einfach und sehr wohlschmeckend

Das Würzöl kann man nach eigenem Geschmack rasch zubereiten. Ich vermische Olivenöl mit einem gehäuften Teelöffel voll eingesalzenem Suppengemüse und einer Prise Chili (Rezepte zum eingesalzenen Suppengemüse gibt es einige in der Datenbank). Man kann aber auch anderes Öl verwenden und einfach nur mit Salz und Pfeffer würzen. Oder nach Belieben getrocknete Kräuter, Chili oder Sojasauce dazugeben. Es muss kräftig salzig und würzig schmecken.

In einer Schüssel (oder gleich in der Auflaufform) die Blumenkohlröschen gründlich mit dem Öl vermischen, am besten geht das mit der Hand. Jedes Röschen muss mit Öl überzogen sein.

In eine Auflaufform geben die groß genug ist, dass die Röschen nicht übereinander liegen und bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.



Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl, geputzt und in mundgerechte Röschen zerteilt

3 EL Öl (Würzöl)

Rezept von: schasti

Arbeitszeit ca. 5 Minuten

Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Gesamtzeit ca. 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad simpel

Kcal p. P. ca. 116

Ein feines Würzöl können wir ganz einfach mit unseren Ölen zubereiten

Aroma-Öl

-200 ml Olivenöl
-je 2 Tr. Rosemary, Oregano,
Fennel, black Pepper
-3Tr. Basil
-je 4 Tr. Lime & Lemon

Gebe das Olivenöl sowie die ätherischen Öle in eine Glasflasche - fertig!