



# OFENGERÖSTETER ZA'ATAR-BLUMENKOHL

20 MIN.  
AKTIV

40 MIN.  
GESAMT

217 KCAL  
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 4 g pro Person

① Empfohlen von: Doro vom FOOBY-Team

## DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

### Blumenkohl

600 g	Blumenkohl, in Röschen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Za'Atar (Gewürzmischung)
½ TL	Salz

### Backen

1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
5	Medjool-Datteln, entsteint, in feinen Streifen
3 EL	Granatapfelkerne
2 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
¼ TL	Salz

## UND SO WIRDS GEMACHT

### Blumenkohl

Blumenkohl, Öl, Za'Atar und Salz in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

### Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Blumenkohl mit Zitronensaft und allen restlichen Zutaten mischen, lauwarm servieren.

#### GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:  
[fooby.ch/de/rezepte/15233/](http://fooby.ch/de/rezepte/15233/)