

Cavolfiore in forno

Blumenkohl aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen

Backofen vorheizen auf 200–220 Grad

1 Blumenkohl, ca. 800 g – 1 kg putzen, die grünen Blätter zur Seite legen, sofern sie frisch und knackig sind. Am Schluss in feine Streifen schneiden und zum Dekorieren brauchen.
Den Blumenkohl halbieren und dann in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Röschen, die nicht mit dem Strunk verbunden sind, fallen dabei ab. Diese halbieren und vierteln. Auch die kleinen Krümel als Häufchen brauchen.

4 EL Olivenöl Die Blumenkohlteile auf ein gut geöltes Backpapier legen, auch die Oberflächen grosszügig mit Öl bepinseln oder beträufeln.

Backen während 10 Minuten. Dann kurz rausnehmen, salzen, die Stücke sorgfältig wenden, salzen und nochmals ca. 5 Minuten in den Ofen schieben. Ofen abstellen und noch 5–10 Minuten weitergaren lassen, je nach Vorliebe für knackiges oder gut gegartes Gemüse.

Wenn die Teile nur noch lauwarm sind, auf Teller anrichten und nach Lust und Laune marinieren.

Wer sagt da, Blumenkohl sei langweilig? Wir haben uns weit entfernt vom Kinder-Alptraum des Blumenkohls mit Béchamelsauce! Probieren Sie eine der sieben köstlichen Marinaden aus!

- 1 Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer, gemischte frische Kräuter
- 2 wie Variante 1, aber am Schluss mit kleinen Peperoni- und Tomatenwürfeln dekorieren
- 3 wie Variante 1, zusätzlich grob gehackte Kapern und Oliven
- 4 wie Variante 1 und zerbröselten Feta darüberstreuen
- 5 Orangensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer. Orangenfilets und grob gehackte Haselnüsse darüberstreuen.
- 6 Senf, Orangensaft, Olivenöl, eingeweichte Rosinen. Geröstete Pinienkerne darüberstreuen.
- 7 Zitronensaft, Olivenöl, Petersilie, wenig durchgedrückten Knoblauch und in Streifen geschnittene Sardellenfilets darüberlegen. In Olivenöl knusprig geröstete Brotwürfelchen darübergeben.