

Blumenkohl mit Paprika und Curry aus dem Ofen

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Blumenkohl
- nach Geschmack: Currypulver
- nach Geschmack: Paprikapulver
- 1,5 EL Olivenöl

Backofen auf 210 Grad vorheizen. Blumenkohl abbrausen und abtropfen lassen. Die Röschen vom Strunk trennen, besonders große Stücke noch einmal durchschneiden. Röschen in eine Schüssel geben, Curry- und Paprikapulver darüberstreuen und durchschwenken. Der Blumenkohl sollte überall leicht mit Gewürz bedeckt sein. Olivenöl dazugeben und alles erneut durchschwenken.

Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und etwa 25 Minuten im Ofen garen. Je nach Größe der einzelnen Röschen kann es auch etwas schneller gehen.

Tipp: Dazu schmeckt ein Kräuterdip oder Hummus.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Kerstin Piepenbrink

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen