

# Blumenkohl aus dem Ofen mit Haselnuss-Dip und Salat

## Zutaten für den Blumenkohl (für 4 Personen):

- 1 großer Blumenkohl
- 1 EL Harissa
- alternativ: Baharat
- 4 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- flockiges Salz
- gemörserter Pfeffer

Blumenkohl gut säubern und alle Blätter entfernen. Den Stiel bis zum Ansatz der Röschen abschneiden. Den Stiel schälen und fein hobeln. Die feinen Scheiben können später zum Salat gegeben werden.

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Den Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Knoblauch schälen und grob würfeln. Harissa, Knoblauch, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut mit dem Olivenöl verrühren. Die Marinade anschließend über den Blumenkohl geben und mithilfe eines Pinsels oder Löffels gut auf der Oberfläche verteilen. Auch die Furchen und Zwischenräume mit der Marinade bepinseln. Bei Bedarf noch etwas mehr Gewürzöl herstellen.

Den Blumenkohl je nach Größe 35 -45 Minuten im Ofen garen. Wenn sich eine Nadel gut durch den Blumenkohl stechen lässt, ist er gar.

## Zutaten für Haselnuss-Dip und Salat:

- 100 g Haselnüsse
- 200 ml Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup
- 1 Bio-Orange
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 3 Zweige Kerbel
- 3 Zweige Estragon
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 2 kleine Römersalate

Haselnüsse auf ein Stück Backpapier geben. Das Backpapier verschließen und die Nüsse mit einem schweren Gegenstand (Pfanne, Fleischklopfer) andrücken und dabei zerkleinern. Eine Pfanne erhitzen und die Nüsse darin leicht rösten.

Kräuter waschen, trocknen und hacken. Die Zitrusfrüchte abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Hälfte des Orangen- und Zitronensafts mit der Hälfte des Öls, etwas Ahornsirup und der Hälfte des Orangen- und Zitronenabriebs verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gerösteten Haselnüsse und die Kräuter zum Dip geben und alles gut vermengen.

Für die Salatsoße den restlichen Orangen- und Zitronensaft, restliches Olivenöl und den restlichen Abrieb der Zitrusfrüchte verrühren. Mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken. Römersalat außen säubern und halbieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 30.04.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)