

# Blumenkohl aus dem Ofen mit TahinisaUCE



<b>Vorbereitung</b>	5 min
<b>Zubereitung</b>	60 min
<b>Rezept</b>	Daniela Wolff
<b>Menge</b>	2 Personen

## **Zutaten:**

- 1 ganzer, mittelgroßer, frischer Blumenkohl
- Wasser (bzw. Mineralwasser im Originalrezept)
- Olivenöl
- Salz

## Zutaten für die **TahinisaUCE:**

- 3 EL Tahini(Sesammus)
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer 1/2 Zitrone
- 1 EL Wasser (evtl. mehr für eine flüssigere Konsistenz)
- 1/2 TL Salz
- optional: 1 TL Baharat Gewürzmix (alt. orientalischer Gewürzmix)

## **Zubereitung:**

### Zubereitung für den **Blumenkohl:**

- Backofen auf 200 Grad C (Ober-/Unterhitze) vorwärmen.
- Den Blumenkohl waschen, (nur) die äußeren grünen Blätter entfernen.
- Den Blumenkohl in einen Kochtopf geben und diesen zu 2/3 mit Wasser füllen. Ca. 10 g Salz pro Liter Wasser zufügen. Mit einem Deckel abdecken und den Blumenkohl ca. 7-10 Minuten auf kleiner Flamme kochen. Alternative: Den Topfboden mit heißem Wasser füllen, den Blumenkohl in einen Dampfeinsatz geben und ca. 10 Minuten dämpfen.
- Den Blumenkohl abtropfen und etwas auskühlen lassen.



- Das Olivenöl mit beiden Händen in den Blumenkohl einmassieren, danach großzügig salzen (und mit „Baharat“ einreiben)
- Den Blumenkohl in eine Auflaufform oder ein Backblech geben und im Ofen ca. 40-50 Minuten goldbraun backen. Gegen Ende ca. 5 Minuten unter dem Backofengrill anbräunen. Der Blumenkohl sollte außen braun und knusprig sein und innen butterweich.
- Aus dem Ofen nehmen, in Röschen zerteilen und mit der Tahinisaucе servieren.

#### Zubereitung für die **Tahinisaucе**:

1 Alle Zutaten in einem Mixer zusammenmischen.  
Über den zerteilten Blumenkohl gießen.

#### **Baharat-Gewürzmix:**

4 TL Cayenne Pulver  
4 TL Pfefferkörner schwarz  
2 Gewürznelken  
1 TL Zimt gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
1 TL Kardamom gemahlen  
1 TL Muskatnuss  
1 TL Kümmel gemahlen

Wenn du im Besitz einer Getreidemühle oder einer alten Kaffeemühle bist (ich hab noch eine von meiner Oma☺), so viele Gewürze wie möglich frisch vermahlen → gibt dem Gericht die besondere Note!

