

Gerösteter Blumenkohl mit Gremolata

Zutaten | 4 Portionen

1 großer oder 2 kleine	Blumenkohl
	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Paprikapulver
100 ml	Olivenöl
100 g	Parmesan, gerieben
2 Bund	Petersilie, glatt
1	unbehandelte Zitrone, davon die Schale
1/2	Chilischote
2 Zehen	Knoblauch
4 Scheiben	Bauernbrot

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Blumenkohl waschen, putzen, den Strunk abschneiden und auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen.
- 2 – 3 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprika mischen und den Blumenkohl mit der Gewürzmischung einpinseln
- Blumenkohl in den vorgeheizten Backofen schieben und ca. 20 Minuten garen.
- Dann den geriebenen Parmesan darüber streuen und nochmals ca. 10 Minuten im Ofen überbacken.
- Für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Knoblauch pellen und fein hacken. Chilischote waschen und fein hacken.
- Petersilie, Knoblauch, Zitronenabrieb, Chili und das restliche Olivenöl miteinander vermischen. Mit Salz abschmecken.
- Bauernbrot toasten oder kurz im Ofen rösten.
- Gremolata über dem Blumenkohl und dem gerösteten Brot verteilen.
- Dazu schmeckt zum Beispiel Joghurt oder Kräuterquark.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
170 kcal	11,2 g	13,3 g	5,7 g	143 mg

--	--	--	--	--