



Gerösteter Blumenkohl auf Spinatreis

dazu Joghurt und Basilikumcreme



ca. 35min



2 Personen

Wie man Blumenkohl richtig lecker zubereitet? Am besten im Ofen! Durch die wärmende Umarmung des Backrohrs werden die weißen Röschen außen goldbraun und leicht knusprig und innen butterzart. Heute würzen wir das Gemüse auf griechische Art, rösten es gar und servieren es anschließend auf buttrigem Reis mit zartem Spinat. Als Garnitur bieten wir cremigen Joghurt und eine frisch-würzige Basilikumcreme an. Mmmh!

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ¹
- 150g Jasminreis
- 100g Babyspinat
- 1 Pck. Basilikumcreme

- 1EL Butter ¹
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 583kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 16.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** vierteln und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit der **griechischen Gewürzmischung** bestreuen, dann im Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar rösten.



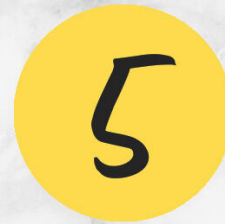
300ml Wasser mit dem **Knoblauch-Kräuter-Gewürz** in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, ½TL Honig, ½TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das **Gewürzwasser** kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10–12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist.



Den **Reis** vom Herd nehmen, den **Spinat** mit 1EL Butter unterheben und leicht zusammenfallen lassen. Den **Spinatreis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.



Den **gerösteten Blumenkohl** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **Joghurt** sowie der **Basilikumcreme** beträufelt servieren.



Wer möchte, kann die Basilikumcreme auch in den Joghurt rühren und so einen leckeren Basilikumjoghurt zaubern.