



Gerösteter Blumenkohl auf Spinatreis

dazu Joghurt und Basilikumcreme



ca. 35min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt¹
- 300g Jasminreis
- 200g Babyspinat
- 2 Pck. Basilikumcreme

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Butter¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 552kcal, Fett 21.8g, Kohlenhydrate 69.3g, Eiweiß 16.0g

1

1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** jeweils vierteln und mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Mit 2EL Olivenöl beträufeln und mit der **griechischen Gewürzmischung** bestreuen, dann im Ofen in 25-30Min. goldbraun und gar rösten.

4

4. Reis verfeinern

Den **Reis** vom Herd nehmen, den **Spinat** mit 4TL Butter unterheben und leicht zusammenfallen lassen. Den **Spinatreis** noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr abgedeckt ziehen lassen.

2

2. Dip anrühren

600ml Wasser mit dem **Knoblauch-Kräuter-Gewürz** in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, 1TL Honig, 1TL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren.

5

5. Anrichten und servieren

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

3

3. Reis kochen

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.

6

6. Cremig und grün

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