



Ganzer gerösteter Blumenkohl mit Ofengemüse und veganem Kräuter-Dip



Zeit gesamt
🕒 1h 25min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Kartoffeln, festkochend	500 g
Karotten	3 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Olivenöl	4 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Salz	
Thymian, frisch	0.5 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Sojaghurt	500 g
Tomatenmark	1 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Zimt	0.5 TL
Pfeffer, schwarz	
Mandeln, gehobelt	50 g
Petersilie, frisch	10 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl von seinen Blättern befreien, gründlich waschen und mittig auf einem Backblech platzieren.

2. Kartoffeln und Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in dicke Streifen schneiden. Kartoffel- und Karottenstücke sowie Zwiebelstreifen in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver und einer Prise Salz würzen. Thymianzweige waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter abzupfen und beiseitelegen. Ganze Zweige unter das Ofengemüse mischen und mit Gemüse Mischung auf das Backblech geben.

3. Knoblauch abziehen und fein hacken. Knoblauch mit 150 g Sojaghurt, Tomatenmark, Muskatnuss, Zimt und Thymianblättern zu einer Marinade vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl mit der Marinade einstreichen und mit Mandelblättchen bestreuen. Blumenkohl mit Ofengemüse im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 50 Min. rösten.

4. Inzwischen Petersilie fein hacken und mit Sojaghurt und restlichem Olivenöl zu einem Dip anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Blumenkohl mit Ofengemüse und Kräuter-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Ofengemüse lässt sich beliebig anpassen. Gut eignen sich z. B. auch Rote Bete, Pastinake oder Süßkartoffel.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	423 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	15 g