

 Hauptspeise

Ofen-gerösteter Blumenkohl

mit Raita

 35 min Zubereitungszeit

 30 min Kochzeit

 493 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Vegan



Zutaten

2 Portionen

1 Blumenkohl

2 Zwiebeln, rot

3 Knoblauchzehen

1 Tl Paprikapulver, geräuchert

1 Tl Cayennepfeffer

1 El Currypulver

4 El Olivenöl

100 g Gurke

4 Zweige Petersilie

4 Zweige Minze

1 Limette

250 g Alpro Joghurtalternative natur

1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen

Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden. 1,5 Zwiebeln in Viertel schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Alles auf einem Backblech mit Backpapier verteilen.
- 2 Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Paprikapulver, Cayennepfeffer, Currypulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer kleinen Tasse verrühren. Über den Blumenkohl verteilen und alles gut vermengen. Im Ofen ca. 30 Min. backen.
- 3 Restliche Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Gurke abwaschen, entkernen und fein reiben. Petersilie und Minze fein hacken. Limette auspressen. Alles zusammen mit der Joghurtalternative in eine Schüssel geben. Gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Anschließend kaltstellen.
- 4 Raita in 2 tiefe Teller verteilen. Blumenkohl auf der Raita anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	401kJ / 97kcal	2.047kJ / 493kcal
Fett	7g	35g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	4g	22g
davon Zucker	2g	12g
Eiweiß	3g	15g
Salz	1g	4g