

Kurkuma-Blumenkohl-Brokkoli

Dieses köstliche Gericht aus dem Backofen schmeckt auch mit Rosenkohl sehr gut, dann vorher halbieren.

4 Personen

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl
1 Brokkoli
4 Knoblauchzehen
8 EL Kokosöl oder Olivenöl
4 EL Kurkuma
1 kleine Handvoll Cashewnüsse, gehackt
Salz

Den Backofen auf 180° C Umluft vorheizen. Den Blumenkohl/Broccoli putzen, dabei den dicken Stiel entfernen. Halbieren und 2 cm starke Scheiben abschneiden. Kokosöl schmelzen lassen und in einer Schüssel mit Kurkuma und etwas Salz vermischen.

ACHTUNG: Kurkuma färbt sehr stark, besser Küchenhandschuhe tragen!

Die Blumenkohlscheiben in dieser Mischung wenden und auf zwei Backbleche legen. Knoblauch pressen mit den gehackten Nüssen mischen. Diese Mischung über den Blumenkohl verteilen und in den Ofen schieben. Nach 15 - 20 Minuten ist der Blumenkohl gar und leicht gebräunt.

Am besten mit einem großen gemischten Salat servieren, evtl. mit Süßkartoffeln, ist aber nicht nötig.