

Cheesy-Blumenkohl-Bowl

Für 4 Portionen

1 kg Drillinge	7 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
800 g Blumenkohl	2 Pck. Knorr Fix Airfryer Cheesy	Blumenkohl
400 g Naturjoghurt	2 TL Zitronensaft	2 TL Honig
0,5 Bund Schnittlauch	200 g Kirschtomaten	

Kartoffeln waschen, trocknen und in Spalten schneiden. Mit 3 EL Öl vermengen. Salzen und pfeffern. Im Airfryer bei 180°C 20 Minuten goldbraun und knusprig garen, zwischendrin wenden.

Die fertigen Kartoffelspalten warm halten.

In der Zwischenzeit Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. 4 EL Öl, 4 EL Wasser und Knorr Fix zu einer Paste verrühren. Die Blumenkohlröschen darin wenden.

Blumenkohl im Airfryer bei 180°C 10-12 Minuten backen. Zwischendurch schütteln.

Joghurt mit Zitronensaft und Honig verrühren.

Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln, Blumenkohl und Tomaten in Bowls verteilen und mit dem Joghurt-Dip servieren.

NN am 09. Juni 2026