

Ofen-Blumenkohl mit Harissa

Für 2 Personen:

| | | |
|---------------------|------------------|---------------------|
| 1 Blumenkohl | 1 Msp. Salz | 4 EL Harissa-Paste |
| 1 EL Honig | 1 Msp. Würzmix | 4 EL Olivenöl |
| 150 g Crème-fraîche | 1 Limette | 5 Frühlingszwiebeln |
| 1 rote Peperoni | 2 EL Cashewkerne | 3 EL Olivenöl |

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl von seinen äußeren Blättern befreien und das Strunkende abschneiden.

Blumenkohl kopfüber in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und mit geschlossenem Deckel 5 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit Harissa, Honig, Würzmix und Olivenöl in einer Schüssel zu einer Würzpaste verrühren.

Blumenkohl aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit dem Strunk nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Den Blumenkohl mit der Harissa-Würzpaste rundherum gleichmäßig einpinseln. Dann den Blumenkohl ca. 40 Minuten im heißen Ofen fertig garen.

Währenddessen Crème fraîche, fein geriebene Limettenschale und Limettensaft in einer Schüssel zu einem Dip verrühren.

Frühlingszwiebeln und Peperoni mit Kernen in dünne Ringe schneiden.

Cashewkerne klein hacken.

Frühlingszwiebeln und Peperoni ca. 3 Minuten in heißem Olivenöl anbraten. Cashewkerne dazugeben, mit Frühlingszwiebeln und Peperoni vermengen und ca. 1 Minute alles zusammen weiterbraten.

Einen Teil des Dips kleckerweise auf dem Blumenkohl verteilen und dann das Frühlingszwiebel-Peperoni-Cashew-Topping gleichmäßig über den Blumenkohl geben.

Blumenkohl servieren und den übrigen Dip dazureichen.

Steffen Henssler am 23. November 2023