

Blumenkohl aus dem Backofen

Für 4 Portionen

1 kg Blumenkohl-Röschen	3 EL Olivenöl	1 TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer	2 EL Zitronensaft	2 EL Petersilie
30 g Parmesan	Chiliflocken	

Ofen auf 220°C vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.

Blumenkohl-Röschen waschen, schneiden und gründlich trocken tupfen.

Röschen mit Olivenöl und allen Gewürzen in großer Schüssel vermischen.

In einzelner Schicht auf Backblech verteilen mit Abstand zwischen den Stücken 25-30 Minuten rösten, nach 15 Minuten wenden.

Aus Ofen nehmen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie und Parmesan garnieren.

Tipps:

Das Blech nicht überfüllen; lieber zwei Bleche verwenden.

Gewürzte Röschen können 4 Stunden im Voraus vorbereitet werden.

Reste halten 2 Tage im Kühlschrank; bei 200°C 5-7 Min aufwärmen Perfekt auch kalt im Salat oder als Snack.

NN am 09. Februar 2026