

Würzig marinierter Blumenkohl aus dem Backofen

Für 4 Personen:

1 Blumenkohl 2 EL Olivenöl 1 TL Salz
1 TL Paprikapulver edelsüß 1 TL Oregano 1 TL Kreuzkümmel

Ofen vorheizen auf 170 °C.

Blumenkohl vorbereiten und äußere Blätter entfernen, waschen und trocknen.

Blumenkohl in gleichmäßige Röschen schneiden, in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Salz und Gewürzmischung beträufeln.

Blumenkohlröschen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Ofen für 15 bis 20 Minuten backen.

Falls ganz zubereitet, Blumenkohl in Aluminiumfolie einwickeln, mit Olivenöl, Salz und Gewürzen beträufeln und auf ein Blech legen.

Ganzes Blumenkohl im Ofen für 1,5 bis 3 Stunden backen.

Doneness überprüfen, indem man mit einem Holzspieß die Zartheit testet.

Würzig marinierten Blumenkohl warm servieren, eventuell mit Dips und frischen Kräutern.

NN am 09. Februar 2026