

Backrohrkarfiol

Zutaten:

1 Stk. Karfiol
20 ml Olivenöl
1 EL Kräuter
Oregano, Thymian
1 TL Currypulver
1 TL Koriander
1 TL Salz
frischer Pfeffer



Zubereitung

Karfiol waschen, in kleine Röschen zerteilen und trocken tupfen. Kräuter hacken, Koriander mörsern. Die Röschen in eine Schüssel geben und mit dem Öl-Salz-Kräuter-Curry-Koriander Gemisch übergießen und gut durchrühren, sodass alle Teile gut benetzt sind. Das Ganze auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Rohr bei 170°C Umluft braten. Die Dauer (ca. 20 Minuten) hängt von der Größe der Röschen ab. Deshalb den Gargrad unbedingt kontrollieren und nicht blind der Zeitangabe vertrauen! Als Beilage dazu passt ein Joghurt-Dip mit Kräutern und frischer Salat.



Gemüse

