

# Lieblingsrezept

## Zutaten

- ✓ 1 Blumenkohl
- ✓ 500 g Gemüsezwiebeln (ca. 2 Stück)
- ✓ 500 g Tomaten
- ✓ 8 EL Zitronensaft
- ✓ 4 EL Olivenöl, bioladen\*
- ✓ Muskat, fr. gerieben
- ✓ Paprika, edelsüß
- ✓ Salz
- ✓ 1 EL Rohrohrzucker
- ✓ 500 g Joghurt, 10%
- ✓ 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1 Handvoll Basilikum

## So gelingt der Ofen-Blumenkohl mit Zwiebeltomaten:

Blumenkohl putzen, dabei den Strunk nur um ca. 2 cm kürzen, damit die Scheiben später nicht auseinanderfallen. Den Kopf in 1-1,5 cm dicke Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. Aus 6 EL Zitronensaft und dem Olivenöl eine Marinade rühren, mit Muskat, Paprika und Salz abschmecken und die Blumenkohlscheiben darin wenden.

Zwiebeln häuten, jeweils 1 x längs und quer halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln oder, je nach Größe, achteln. Zwiebeln und Tomaten mit der restl. Marinade mischen, auf einem Backblech verteilen und mit dem Zucker bestreuen. Die Blumenkohlscheiben darauf geben und im auf 200°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 20-25 Minuten garen. (Garprobe mit einer Gabel)

In der Zwischenzeit für den Dip den Joghurt mit 2 EL Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl und die Zwiebeltomaten vor dem Servieren mit grob zerzupften Basilikum bestreuen und mit dem Dip servieren.

Lecker dazu ist auch ein cremiges Kartoffelpüree. ☺

