



**ORF** extra

## Blumenkohl im Ganzen

### Zutaten

Salz  
2 EL gemahlene Kurkuma  
2 Blumenkohl mit Blättern  
20 g Butter  
60 ml Olivenöl  
Kräuter nach Belieben (z.B. Rosmarin, Thymian)  
Pfeffer

### Zubereitung

Ofen auf 180 Grad (160 Grad Umluft) vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Kurkuma hinzugeben. Blumenkohl waschen, Stiele abschneiden, Blätter abzupfen, beides anderweitig verwerten (s. folgende Rezepte). Die Blumenkohlköpfe ins kochende Wasser geben (sie sollen vollständig bedeckt sein) und 3–4 Minuten kochen.

Den Blumenkohl auf ein Blech oder in eine ofenfeste Pfanne geben und mit Butter und Olivenöl einreiben. Nach Belieben Kräuter hinzugeben, salzen und pfeffern.

Den Blumenkohl je nach Größe im heißen Ofen 30–45 Minuten weich und goldbraun backen.

### Blumenkohl lässt sich noch weiter verwerten:

Salsa aus Blumenkohlblättern

Geschmorte Blumenkohlstiele

Salat von den Blumenkohlröschen

Spinat vom Blumenkohlgrün

Veganes Blumenkohlpüree

*Die Rezepte dafür finden Sie im aktuellen Buch.*