

## REZEPT

# Gerösteter Karfiol im Ganzen - mit Wow Effekt

#GUTMahlzeit #SchnellesGericht  
#gesund #nährstoffreich #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 30 Minuten  
Portionen: 4 Portionen

### Was gebraucht wird:

- 1 großer Karfiol / Blumenkohl, mit intakten Blättern (1,3kg)
- 40g weiche Butter
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten zum Servieren
- Salz-Flocken

### Zubereitung:

- Die Karfiolblätter oben leicht wegdrücken, sollten sie den Kohl fest umschließen.
- Einen Topf (in den der ganze Karfiol problemlos hineinpasst) drei Viertel hoch mit Wasser füllen. Das Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den Karfiol vorsichtig mit dem Strunk nach oben darin versenken. Sollte der Strunk etwas herausragen, macht das gar nichts. Das Wasser erneut aufkochen lassen. Den Karfiol ca. 6-8 Minuten darin garen, dann mit einem Schaumlöffel mit dem Strunk nach oben in ein Sieb heben. 10 Minuten abtropfen und abkühlen lassen.
- Den Backofen auf 170 Grad (Umluft) vorheizen.
- Die Butter mit dem Öl mischen. Den Karfiol mit dem Strunk nach unten in eine ofenfeste Form setzen und erst mit der Butter-Öl-Mischung bestreichen und anschließend mit 1 TL Salz-Flocken bestreuen. Im heißen Ofen 1,5-2 Stunden rösten, bis er richtig weich und dunkelbraun ist und die Blätter knusprig und braun geworden sind, dabei 5-6x mit dem Fett beträufeln.
- Herausnehmen und für 5 Minuten beiseitestellen, dann in Spalten schneiden (oder mit den Händen zerteilen) und mit Zitronenspalten und Salz-Flocken und mit einer Tahin-Sauce, Creme Fraiche oder Sojaskyr-Zitronen-Dip servieren.