KIKKOMAN

Pikanter Blumenkohl im Backofen

Gesamtzeit **30 Min.** **15 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
617 kJ / **148 kcal**

Fett: **12,5 g** Eiweiß: **4 g**
Kohlenhydrate: **4,2 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

1	Blumenkohl
50 g	Rapsöl
1	Zehe Knoblauch, klein geschnitten
0,5 TL	Cumin
1 TL	Paprika Edelsüß
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Cayennepfeffer
2 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den ganzen Blumenkohl waschen und trocknen. Alle Blätter bis auf ein paar junge entfernen. Anschließend den Blumenkohlkopf in sechs Tortenstücke schneiden.

Schritt 2

Blumenkohl in einer Schüssel mit Rapsöl, Knoblauch, Cumin, Paprikapulver, Ahornsirup, Cayennepfeffer und Kikkoman Sojasauce marinieren.

Schritt 3

Den Blumenkohl auf einem mit Backpapier ausgekleideten Blech verteilen und bei 180 °C Ober-/ Unterhitze ca. 15 Minuten rösten.