

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.