

# Soulfood für den Herbst

hossa! präsentiert zwei seelenwärmende Gerichte für kalte Jahreszeit

## GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT WASABI-DIP

ZUTATEN für 4 Personen

### BLUMENKOHL:

- 1 großer Blumenkohl
- 1 TL Bio Kurkuma N°910
- 1 TL Bio Kreuzkümmel N°935
- 1 TL Bio Fenchelsamen N°925
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 

### WASABI-DIP:

- 2 TL Wasabi Nr°907
- 3 TL Wasser
- 200 g Creme fraiche
- Schale und Saft von 1/2 Zitrone Salz
- frischer Koriander

Ein echter Hingucker mit wenig Arbeit! Der würzige Blumenkohl aus dem Ofen und ein schneller Wasabi-Dip sind bereits in 30 Minuten verzehrfertig.

### ANLEITUNG

1. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
2. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer großen Schüssel mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Salz, Pfeffer und einem guten Schuss Olivenöl vermischen. Dabei darauf achten, dass die Blumenkohl-röschen vollständig mit den Gewürzen überzogen sind.
3. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und 20-25 Minuten rösten, bis die Röschen leicht gebräunt sind.
4. Währenddessen Wasabi-Pulver und Wasser in einer kleinen Schüssel vermischen.
5. Crème fraîche in einer weiteren Schüssel mit Zitronensaft und -schale glatt rühren und je nach Geschmack Wasabi-Paste und Salz unterrühren..
6. Gerösteten Blumenkohl mit gehacktem Koriander bestreuen und mit dem Wasabi-Dip servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

