

Gerösteter Blumenkohl mit Bärlauchpesto

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – Olivenöl – 1 Zwiebel – 1 Bund Bärlauch – 3 EL Wasser – 2 EL Essig – 1 EL Zitronensaft – ½ TL Paprika edelsüß – Salz – Pfeffer – 200g Reis

Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen
- Die Blumenkohlröschen auf einem Backblech mit etwas Olivenöl vermengen, salzen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten garen
- Die Zwiebel schälen und grob würfeln
- Bärlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken
- Für das Pesto Zwiebel, Bärlauch, Wasser, Essig, Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Paprikapulver fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Den Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser garen
- Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit der Hälfte des Bärlauchpestos vermengen. Weitere 10-15 Minuten garen
- Das übrige Pesto über den Blumenkohl träufeln und zusammen mit dem Reis servieren

Wir wünschen guten Appetit!

