

Gerösteter Blumenkohl mit Parmesan und Avocado

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Personen

1 mittelgroßer Blumenkohl
1 Avocado
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer

Mit dem Blumenkohl ist es ein bisschen, wie mit dem hässlichen Entlein und dem schönen Schwan. Werden die kleinen Röschen richtig zubereitet, verwandeln sie sich innerhalb weniger Minute zu einer himmlischen Köstlichkeit. Besonders lecker - eine Trilogie aus Blumenkohl, Parmesan und Avocado.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Blumenkohl aus den Blättern lösen, putzen, waschen und in einzelne Röschen schneiden. Knoblauch schälen und

fein hacken.

- 3 -

Blumenkohl mit Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und auf das Backblech geben. Im heißen Ofen 15 Minuten backen, wenden und weitere 15 Minuten backen.

- 4 -

Avocado in kleine Würfel schneiden und mit geriebenem Parmesan über den Blumenkohl geben.