

Rosenkohl-Spieße mit Kokosnuss-Minz-Dip

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zutaten für 8 Portionen

Für die Spieße

32 Rosenkohl
4 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Kokosnuss-Minz-Dip

180 g Kokosraspeln
1 Chili
1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
1 Handvoll Walnüsse
100 ml Wasser
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Handvoll frische Minze
5 Esslöffel Joghurt

Besonderes Zubehör

8 Holzspieße
Standmixer oder Pürierstab

Mit einem Happs verschwinden die kleinen Kohlköpfe in deinem Mund - aber nicht bevor sie in den erfrischenden Kokos-Minz-Dip getunkt wurden, der dich mit Ingwer und Chili auf Trab bringt.

- 1 -

Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Strunk vom Rosenkohl etwas zurück schneiden, die äußeren Blätter entfernen, Rosenkohl halbieren und unter fließendem Wasser waschen.

- 2 -

Olivenöl mit den Rosenkohlhälften vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Mit der Schnittseite nach unten den Rosenkohl auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und 30 Minuten im Ofen garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

- 4 -

Die Minzblätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und hacken. Zitrone entsaften.

- 5 -

In einem Standmixer Kokosraspeln mit Chili, Ingwer, Minze, Walnüsse, Wasser, Zitronensaft, Salz und Zucker pürieren. Soll der Dip dünner sein, kannst du noch etwas mehr Wasser hinzufügen. Zum Schluss mit Joghurt vermischen.

- 6 -

Rosenkohl 10 Minuten auskühlen lassen, auf die Holzspieße stecken und zusammen mit dem Dip servieren.