

Rezept mit Zusammensetzung

Ofen Blumenkohl mit Tandoorimarinade

Angaben für 1 kg

ZUTATEN:

Blumenkohl	1,000 kg	Gemüsedepositär national
Joghurt Hazal, stichfest, Lanz	0,300 kg	Pistor
Olivenöl e.verg. Profit 20l	0,033 Lt	Pistor
Paprika Rubino 630g Wiberg	0,006 kg	Pistor
Kurkuma 260g Wiberg	0,001 kg	Pistor
Curry Madras gem.580g	0,005 kg	Pistor
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,008 kg	Rezeptur

VORBEREITUNG

Blumenkohl waschen, rüsten und mit Stamm längs halbieren und in Scheiben schneiden

ZUBEREITUNG

Joghurt mit Olivenöl, Paprika, Kurkuma und Curry mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Blumenkohl mit der Marinade mischen und über Nacht damit marinieren

AM NÄCHSTEN TAG

Ofen auf 120° Grad vorheizen

marinierter Blumenkohl im Ofen, bei 120° Grad, 17 Minuten rösten

servieren oder im Schockkühler abkühlen lassen

à la minute nochmals regenerieren und danach servieren



Abschmecken Salz/Pfeffer UR

Angaben für 0,0075 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,007 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.