

Rezept mit Zusammensetzung

Ofen Blumenkohl-Granatapfel-Koriander

Angaben für 1 kg

Zutaten

Blumenkohl	1,075 kg	Gemüsedepositär national
HOLL Rapsöl Pistor 12l	0,055 Lt	Pistor
Tandoori Mix 240g McC	0,003 g	Pistor
Abschmecken Salz/Pfeffer UR	0,005 kg	Rezeptur
Zitronensaft, nat. rot Limonina 6x1lt	0,005 kg	Pistor
Granatapfelkern 500g	0,025 kg	Gemüsedepositär national
Koriander Bund	0,008 kg	Gemüsedepositär national
Joghurt Hazal, stichfest, Lanz	0,050 kg	Pistor

VORBEREITUNG:

1. Ganzer Blumenkohl unter kaltem Wasser waschen
2. Strunk und Blätter NICHT entfernen
3. Blumenkohl mit Rapsöl und Tandoori Gewürz marinieren
4. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken
5. Koriander fein zupfen und kühl stellen

ZUBEREITUNG:

1. Blumenkohl 40 Min. bei 170°C Heissluft und 60% Feuchtigkeit im Ofen garen

ANRICHTEN:

1. Joghurt und Granatapfelkerne über den Blumenkohl geben
2. Koriander als Garnitur darüber



HINWEIS:

1. Kann auch ganz am Buffet präsentiert werden. Der Gast kann sich die Portion selber abstechen

Abschmecken Salz/Pfeffer UR

Angaben für 0,005 kg

ZUTATEN:

Salz m.Iod/Fluor 10x1kg	0,005 kg	Pistor
Pfeffer weiss gem.440g Butty	0,000 kg	Pistor

ZUBEREITUNG:

1. Das Salz und den Pfeffer mischen.