



## Knuspriger Blumenkohl

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für den Blumenkohl

- 1 Blumenkohl, ca. 800 g - vierteln
- 220 g Vollkorntoast
- 1 - 2 Knoblauchzehen - zerdrücken
- 2 EL Pinienkerne - grob hacken

*Weitere Zutaten und Gewürze*

- 5 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1/4 TL frischer Thymian - zwischen den Fingern zerreiben
- 3 EL fein gehackte Petersilie
- 1/4 TL Kristallsalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Für die Marinade

- 2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Die Toastbrot-Rinde dünn abschneiden, das Toastinnere in Würfel schneiden und mit den Händen zerbröseln, so dass kleine Stückchen und Krümmel entstehen.

Dann in eine ungefettete Form geben und unter mehrmaligem Wenden im Backofen ca. 15 - 20 Min. goldbraun rösten.

In der Zwischenzeit den [Blumenkohl](#) in ausreichend Salzwasser 3 - 4 Min. bissfest kochen.

Während der Blumenkohl kocht, das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Pinienkerne mit dem zerdrückten Knoblauch langsam und vorsichtig unter ständigem Rühren einige Sekunden lang sautieren, bis die Kerne glasig sind.

Die Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und kurz ausdampfen lassen. Dann mit der Marinade übergießen, wenden und zur Seite stellen.

Die Toastkrümel in die Pfanne geben, mit dem zerriebenen Thymian, Salz und Pfeffer würzen und so lange verrühren, bis alles gut vermischt und warm ist.

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren und die Mischung über den Blumenkohl geben.

Zu dem Blumenkohl passt unsere [schnelle Bratensauce](#) perfekt. Und wenn Sie Kartoffeln dazu kochen, wird aus der Beilage ein sättigendes Hauptgericht.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

---

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 189 kcal
- Kohlenhydrate: 27 g
- Eiweiss: 10 g
- Fett: 4 g