

Gebackener Blumenkohl mit Salbeikruste & Zitronen-Linsen

— Bio Kochbox KW 20



Gebackener Blumenkohl mit Salbeikruste & Zitronen-Linsen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- ½ Blumenkohl
- 120 g Berg-Linsen
- 1 Zitrone
- 1 Handvoll Salbei

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Blumenkohl waschen, in dicke Scheiben schneiden („Steaks“) und auf ein Blech legen. Mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer bestreichen und 25 Minuten rösten.

Linsen in Wasser ca. 20 Minuten garen, abgießen. Salbei waschen, trockenschütteln und fein hacken, Knoblauch pressen und mit 1 EL Öl und Senf vermischen. Mischung auf die Blumenkohlsteaks geben und weitere 5 Minuten backen. Linsen mit Zitronensaft und etwas Salz abschmecken. Blumenkohl mit Linsen servieren.