

Veganer gratinierter Blumenkohl mit Teriyaki-Krokant und Zitronen-Öl



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	800 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Salz	
Veganer Frischaufstrich, Natur	150 g
Haferdrink	100 ml
Speisestärke	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Vemondo Reibegenuss	80 g
Sojasauce	2 EL
Haselnuss-Krokant	3 EL
Olivenöl	4 EL
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, kleine Pfanne, große Auflaufform, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl gründlich waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 EL Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen.
2. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Blumenkohlröschen im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. bissfest vorgaren. Blumenkohl in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und anschließend in einer Auflaufform verteilen.
3. In einer Schüssel veganen Streichgenuss Natur, Haferdrink, Knoblauch, Speisestärke und Zitronensaft glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und über den Blumenkohl geben. Blumenkohl mit Vemondo Reibegenuss bestreuen und für ca. 10 Min. goldbraun backen.
4. In einer Pfanne Sojasauce auf hoher Stufe zum Kochen bringen. Haselnuss-Krokant zugeben und so lange rühren, bis Flüssigkeit vollständig verschwunden ist. Auf einem Teller beiseitestellen. In einem hohen Gefäß Olivenöl und Zitronenschale fein pürieren und beiseitestellen.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Gratinierten Blumenkohl auf Teller verteilen und mit Teriyaki-Krokant, Zitronen-Öl und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	324 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g