



# KARMA FOOD

## GEBACKENER BLUMENKOHLE

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN:

1	Blumenkohl
250g	Joghurt
1	Zitrone
1	kleine Knoblauchknolle
3 EL	Pankobrösel
	Salz/Pfeffer
	Olivenöl

### UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.
2. Die Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen und in eine ofenfeste Form geben.  
Mit Olivenöl beträufeln.
3. Eine Zitrone halbieren und dazu legen.  
Die Knoblauchknolle auf der oberen Seite anschneiden, sodass die einzelnen Knollen frei liegen und ebenfalls dazu legen.
4. Für 40-50 Minuten alles backen bis der Blumenkohl eine schöne bräunliche Farbe erhalten hat.
5. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl die Pankobrösel kurz anrösten.
6. Die saftig geschmorten Zitronen im Joghurt auspressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Blumenkohl auf einen Teller geben, mit Joghurt bedecken und mit den Pankobröseln bestreuen.