

Blumenkohl mit Erdnusssauce

Für 4 Personen · aktiv ca. 40 Minuten · gesamt ca. 65 Minuten · Backofen: 220 °C
Ober-/Unterhitze oder 200 °C Umluft

Geröstete Röschen mit Ingwer-Limetten-Sauce, Reis und Gurkensalat. Danach Zimtorangen mit Kokosjoghurt.

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- | | |
|--|---|
| ☐ 1200 g Blumenkohl (Einkaufsgewicht, 1 großer oder 2 kleine, ca. 900 g geputzt) | ☐ 1 Zehe Knoblauch |
| ☐ 40 ml Limettensaft | ☐ 400 g Gurke (1 Stück) |
| ☐ 10 g Ingwer | ☐ 4 Orangen |

Kühlregal

- ☐ **300 g** ungesüßter Kokosjoghurt

Trockenwaren & Konserven

- | | |
|--|---|
| ☐ 120 g Erdnussmus (100 % Erdnuss) | ☐ 300 g Basmatireis (trocken gewogen) |
|--|---|

Vorrat: Öl, Gewürze & Würzmittel

- | | |
|--|--|
| ☐ 40 ml Rapsöl | ☐ 25 ml Ahornsirup |
| ☐ 1 TL Paprika edelsüß | ☐ ½ TL Zimt |
| ☐ 30 ml Sojasauce | ☐ Salz und schwarzer Pfeffer (nach Geschmack) |

Einkaufshilfe: Für 40 ml Limettensaft etwa 2 Limetten kaufen.

1 EL = 15 ml, 1 TL = 5 ml. Obst und Gemüse als Einkaufsgewicht, außer bei Angabe „Abtropfgewicht“.

Leitungswasser steht in den Arbeitsschritten und nicht in der Einkaufsliste.

Varianten stehen am Ende und sind nicht in der Grundliste enthalten.

Rezepte

Geräte: Backofen, großes Blech, hitzegeeignetes Backpapier; mit Umluft gegebenenfalls 2 Bleche; Reistopf mit Deckel, Saucentopf, Schneebesen, Reibe; Brett, Messer, Schüsseln
Zusätzlich Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack für die herzhaften Komponenten; bei Brühe oder Sojasauce erst am Schluss nachsalzen. Zeiten sind Planungsrichtwerte.

1. Gerösteter Blumenkohl · 10 Minuten aktiv plus 25–35 Minuten Ofen

1200 g Blumenkohl (Einkaufsgewicht, 1 großer oder 2 kleine, ca. 900 g geputzt) **1 TL** Paprika edelsüß

30 ml Rapsöl

1. Blumenkohl waschen, äußere Blätter entfernen und in 3–4 cm große Röschen teilen. Den zarten Strunk schälen und kleiner würfeln.
2. Mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen und einlagig auf das belegte Blech geben, mit Umluft gegebenenfalls auf 2 Bleche verteilen.
3. 25–35 Minuten rösten, nach 20 Minuten wenden. Fertig, wenn die Ränder gebräunt sind und ein Messer leicht hineingleitet.

2. Ingwer-Limetten-Erdnusssauce · ca. 10 Minuten

120 g Erdnussmus (100 % Erdnuss) **10 g** Ingwer

30 ml Sojasauce **1 Zehe** Knoblauch

20 ml Limettensaft **10 ml** Ahornsirup

1. Ingwer und Knoblauch schälen und fein reiben.
2. Erdnussmus nach und nach mit 150 ml warmem Wasser glatt rühren, übrige Zutaten einrühren.
3. Auf kleiner Hitze aufkochen und 3 Minuten sanft köcheln lassen, bei Bedarf esslöffelweise Wasser zugeben.
4. Abschmecken – die Sojasauce bringt bereits Salz mit – und separat reichen.

3. Basmatireis · ca. 25 Minuten

300 g Basmatireis (trocken gewogen)

1. Reis gründlich spülen und mit 450 ml Wasser und einer Prise Salz aufkochen.
2. Zugedeckt bei kleinster Hitze 10–12 Minuten garen, dann den Herd ausschalten und 10 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
3. Mit einer Gabel auflockern und sofort servieren. Abweichende Wassermenge oder Garzeit auf der Packung geht vor.

4. Gurkensalat · ca. 10 Minuten

400 g Gurke (1 Stück) **10 ml** Rapsöl

20 ml Limettensaft **5 ml** Ahornsirup

1. Gurke waschen, nach Wunsch schälen und in dünne Halbmonde schneiden.
2. Dressing aus Limettensaft, Öl, Sirup und wenig Salz verrühren und erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen.

5. Zimtorangen mit Kokosjoghurt · ca. 10 Minuten

4 Orangen

10 ml Ahornsirup

½ TL Zimt

300 g ungesüßter Kokosjoghurt

1. Orangen schälen, weiße Haut möglichst entfernen und mundgerecht teilen.
2. Mit Zimt und Sirup mischen, auf 4 Schalen verteilen und abgedeckt kühlen.
3. Zum Dessert je 75 g Kokosjoghurt dazugeben.

Ablaufplan

Vor dem Einkauf	Allergien klären. Bei Erdnussallergie ein anderes geeignetes Menü wählen; die Sauce einfach wegzulassen ist keine sichere Lösung.
65 Minuten vor dem Essen	Ofen vorheizen, Dessert vorbereiten und kühlen, Gemüse schneiden.
35 Minuten vorher	Blumenkohl in den Ofen, Reis aufsetzen.
20 Minuten vorher	Sauce und Dressing zubereiten, Blumenkohl wenden.
Kurz vor dem Essen	Reis auflockern, Gurke mischen, heißes Essen servieren, Sauce separat.
Später	Dessert servieren.

Allergene und Ernährung

Erdnüsse; Soja; Sojasauce enthält meist Weizen/Gluten. Vegan. Eine getrennte Saucenschüssel reicht bei Erdnussallergie nicht aus.

Varianten (nicht in der Einkaufsliste enthalten)

Glutenfrei: Nur ausdrücklich glutenfrei gekennzeichnete Sojasauce oder Tamari und entsprechend geeignete übrige Produkte verwenden. Das Menü enthält weiterhin Erdnüsse und Soja.

Mit Naturjoghurt: Naturjoghurt statt Kokosjoghurt ist möglich; das Dessert ist dann nicht mehr vegan und enthält Milch.

Hinweise

Redaktionell ausgearbeitete Menürezepte. Mengen und Abläufe wurden aufeinander abgestimmt; keine praktischen Kochtests. Bei einem ungewohnten Hauptgericht ist ein Probelauf vor dem Fest sinnvoll.

Obst und Gemüse waschen. Kühlpflichtiges rasch in flachen Behältern abkühlen und abgedeckt kühlen: höchstens 7 °C, besser 5 °C. Reste zeitnah verbrauchen.

Quellen

Migusto: Gebackener Blumenkohl mit Erdnusssauce:

<https://migusto.migros.ch/de/rezepte/gebackener-blumenkohl-mit-erdnusssauce> – Vergleichsquelle.

Röschen, Ingwer-Limetten-Sauce und Beilagen sind eine eigene Ausarbeitung.

Bundesinstitut für Risikobewertung: Vorkochen für mehrere Tage:

<https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/vorkochen-fuer-mehrere-tage/>

(Hygieneordnung, geprüft am 25. September 2026)

Die genannten Quellen sind Vergleichs- beziehungsweise Hygienequellen und keine Vorlage zum Kopieren. Mengen und Abläufe sind redaktionell neu ausgearbeitet.