

## Smashed Blumenkohl

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 kg Blumenkohl
- 100 g Parmesan
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer



### Nach Belieben

- 50 g Schinkenwürfel

**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 15 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 30 Minuten

### Zubereitung:

1. Putze den Blumenkohl und schneide ihn in Röschen. Alternativ kannst du auch gefrosteten Blumenkohl nehmen.
2. Bringe einen Topf mit Wasser und 2 TL Salz zum Kochen und lege die Blumenkohlröschen hinein. Koche sie für 5 Minuten bissfest.
3. Heize den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vor.
4. Belege ein Blech mit Backpapier.
5. Gieße den Blumenkohl ab und verteile ihn auf dem Backblech. Drücke ihn mit einer Tasse oder einer Schüssel breit.
6. Schäle den Knoblauch und presse ihn in eine kleine Schüssel.
7. Gib Olivenöl, Zitronensaft, Paprikapulver, etwas Pfeffer und Salz hinzu. Verrühre alles miteinander und streiche den Blumenkohl damit ein.
8. Reibe den Parmesan fein und streue ihn über die Blumenkohlröschen. Wer mag, kann jetzt noch Schinkenwürfel darüber streuen.
9. Backe den Blumenkohl 15 Minuten goldgelb im Backofen.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

