

Betty  
bringt's



# Pita mit Ofen-Blumenkohl

Betty Bossi

# Zutaten

2 Pers.

4 Pers.

Blumenkohl	1	2
Olivenöl	1 EL	2 EL
Salz	¼ TL	½ TL
Pfeffer	wenig	wenig
Mandeln	30 g	60 g
Pitabrote	6	12
abgeriebene Bio-Zitrone	½	1
gepresste Bio-Zitrone	1	2
Olivenöl	1 EL	2 EL
flüssiger Honig	1 TL	2 TL
Knoblauchzehe	1	2
Koriander	½ Bund	1 Bund
glattblättrige Petersilie	½ Bund	1 Bund
Kreuzkümmel	¼ TL	½ TL
Salz, Pfeffer	wenig	wenig
Rucola	50 g	100 g

## Zeit

ca. 40 Min.

## Stufe

einfach

## Nährwert pro Portion:

683 kcal, F 21 g, Kh 45 g, E 18 g

# Zubereitung

- 1 Blumenkohl** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, **Mandeln** grob hacken. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. **Öl** darüberträufeln, würzen, Mandeln darüberstreuen. Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
- 2 Pitabrote** auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 6 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen.
- 3 Knoblauch** pressen, **Koriander** und **Petersilie** fein schneiden. **Zitronenschale** und **-saft** mit allen Zutaten bis und mit **Kreuzkümmel** verrühren, würzen. Brote einschneiden, innen mit wenig Sauce beträufeln, mit **Rucola** und Blumenkohl füllen.