



Gwürz-Safari Rezept

Gebackener Blumenkohl

mit Mustard, Garlic & Onion Seasoning

Für 4 Personen / 45 Minuten / Vegi

Das brauchst du dafür:

- 1 Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Butter
- 3–4 TL MUSTARD, GARLIC & ONION Seasoning
- 3 EL Sonnenblumenkerne oder gehackte Baumnüsse



Ukuva's Mustard Garlic & Onion Seasoning

Perfekt für Geflügel – überraschend gut zu Gemüse.

Salbei, Majoran und Rosmarin verbinden sich mit der feinen Wärme von Senf und einem Hauch Ingwer.

Ein Duft, der in guter Erinnerung bleibt. Wie gut ist es in grösserem Gebinde erhältlich.



Grillmeister aufgepasst
– dieses Gewürz kann mehr!

Diese aromatische Gewürzmischung verleiht Poulet, Ente, Truthahn, Wachtel und Wildgeflügel eine herrlich würzige Note und sorgt beim Braten oder Grillieren für eine goldbraune, knusprige Kruste. Köstlich ist die Chicken. Probiere es mal aus an Ofenkartoffeln, Kürbissuppe...

Tippi!



Und so gelingt's:

- ★ Backofen auf 180 °C vorheizen.
- ★ Blumenkohl waschen und rüsten: harte Stellen am Strunk entfernen, grüne Blättchen nach Belieben wegzupfen. Den Kopf ganz lassen
- ★ Je nach Grösse etwa 6 Minuten über kochendem Wasser dämpfen – er darf noch Biss haben.
- ★ Olivenöl, geschmolzene Butter und MUSTARD, GARLIC & ONION Seasoning verrühren. Den Blumenkohl rundum bestreichen – die Unterseite nicht vergessen! 10–15 Minuten ziehen lassen
- ★ Im Ofen rund 30 Minuten goldbraun rösten.
- ★ Mit Sonnenblumenkernen oder gehackten Baumnüssen bestreuen und servieren.

En Guetä!

