

[SMOKED BLUMENKOHL]

Vegan-Vegetarisch auf dem Grill. Blumenkohl ist sehr vielseitig verwendbar. Ob im Ganzen oder in Scheiben auf der Platte.

Zutaten

[für 4 Personen]

- ✦ 1 Blumenkohl
- ✦ Olivenöl
- ✦ Rub – Bitter Sweet Hipster
- ✦ BBQ Sauce

Zubereitung

- 1_ Befreie den Blumenkohl von Blättern und schneide den Strunk nur so ab, damit der Blumenkohl steht.
- 2_ Gib etwas Olivenöl auf den Karfiol und gib dann den Rub dazu.
- 3_ Bereite den Grill für indirekte Hitze und ca. 125-150 Grad vor.
- 4_ Leg den Blumenkohl in eine Aluschüssel oder eine Gusspfanne und stelle ihn in den Grill.
- 5_ Sobald der Blumenkohl weich ist, kannst du ihn servieren. Das dauert ca. 45-60min
- 6_ Als Alternative kannst du ihn alle 15min mit einer BBQ Sauce bestreichen.



Rezeptinformationen:

Vorbereitung:

0 Stunde 5 Minuten

Zubereitung:

0 Stunden 45-60 Minuten

Schwierigkeit:

Leicht

Methode:

indirekt



**JEDEN DIENSTAG UND SAMSTAG
UM 11 UHR**

© MiG OHG - www.MiG.bz