

Liebe Köch*innen,

werde Heimatheld*in und probiere mal was ganz Neues! Dabei bleibt es ganz regional und innovativ. Die Lupinen vom Biolandhof Klein in Kombination mit Blumenkohl (oder Romanesco) passt hervorragend.

Mit ein paar Zwiebeln angeschwitzt und etwas Weißwein abgelöscht ergibt sich ein mediterraner Salat, der super sättigt und lecker ist.

Die Tapas Lupinos kann man schälen, muss man aber nicht. Es wird etwas eleganter, wenn man sie schält, sie schmecken aber auch mit Schale.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Stefan Herbolzheimer



Privat- und Eventkoch

Reservierung und Termine unter

www.dickekatzekocht.de

Zutaten

Für ca. 4 Portionen

- 1 Glas Tapas Lupinos vom Biolandhof Klein
- 1 Blumenkohl (oder Romanesco)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 guter Schluck Weißwein (gerne Spätlese)
- 1 TL Ohne Knoblauch Gewürz von Wurdies
- 1 EL Italienische Kräuter
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

Zuerst Blumenkohl in Röschen schneiden. Den Strunk schälen, schneiden und wie Röschen verwenden. In einer Schüssel mit etwas Salz und ohne Knoblauch

Gewürz vermengen und etwa 8 Minuten dämpfen. Herausnehmen und beiseitestellen. Währenddessen Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden und Tapas Lupinos abtropfen lassen. Ihr könnt die Lupinos mit Schale essen – oder sie schälen, indem ihr die Lupinos vorsichtig zwischen Daumen und Zeigefinger zerdrücken, bis der Kern herausrutscht.

Zwiebeln in reichlich Olivenöl anbraten bis sie leicht glasig sind. Italienische Kräuter hinzufügen, ganz kurz mitdünsten und mit einem guten Schluck Weißwein ablöschen. Wenn auf ein Drittel einreduziert ist, Tapas Lupinos hinzufügen, und unter rühren/schwenken noch einmal gut durchheizen. Mit dem Blumenkohl vermengen, nochmal abschmecken und genießen.