

Liebe Köch*innen,

Blumenkohl ist nicht nur lecker, sondern auch gesund! Okay, die Jubelschreie für das Kreuzblütler Gewächs halten sich oft in Grenzen, aber mit ein paar starken Aromaten und Röstaromen wird der Kohlkopf interessant und lecker!

Schon mal Blumenkohlbraten probiert? Wenn nein, dann bitte ausprobieren - es lohnt sich! So kommen auch Vegetarier und Veganer in den Genuss von „Braten“. Er macht auf dem Tisch auch echt was her und lässt sich wie ein „echter“ Braten in Scheiben schneiden.

Als Beilage gesellt sich die Kartoffel mit dem Kohlverwandten Romanesco in einer rahmigen Glasur aus Sahne und Frischkäse dazu. Dieses Gericht macht satt und hält lange an.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Blumenkohlbraten

(2 Kopf Blumenkohl reicht für 4 – 6 Menschen)

- 2 Kopf Blumenkohl
- 50 g Haselnusskerne gemahlen
- 75 ml Sojasauce
- 75 g Agavendicksaft
- 1 TL Stärke
- etwas Olivenöl zum beträufeln

Rahmiges Kartoffel Romanesco Gemüse

- 500 g Kartoffeln
- 1 Kopf Romanesco
- 200 ml Wasser (gerne das Kochwasser vom Blumenkohl verwenden)
- 100 ml Sahne
- 100 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer, getrockneter Dill
- Öl zum Braten

Zubereitung

Blumenkohlstrunk so abschneiden, dass die Röschen noch einen Kopf bilden. 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. Restliche Zutaten bis auf Öl vermengen und den Blumenkohl großzügig damit einpinseln. Bei 210 Grad Umluft ca. 15 Minuten im Ofen knusprig backen. Mit Olivenöl beträufeln und servieren.

Für das Kartoffel Romanesco Gemüse Kartoffeln waschen, halbieren und 15 Minuten in Salzwasser kochen, abseihen und beiseitestellen. Romanesco in Röschen schneiden, den Strunk vom holzigen Teil entfernen und klein schneiden (hier können auch die Strünke vom Blumenkohl verwendet werden). Zuerst das geschnittene Strunkfleisch in Öl röstig anbraten und direkt salzen. Mit 200 ml Wasser aufgießen und etwa 5 Minuten weichkochen. Dann Romanesco Röschen hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln. Sahne, Frischkäse, Pfeffer, Dill und Salz hinzufügen, vermengen und einkochen lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.