

Blumenkohl sous-vide-gegart, frittiert, püriert

Für zwei Personen

Für sous-vide-gegart:

1 mittleren Blumenkohl 1 EL Vadouvan 1 EL Kurkuma
4 EL Olivenöl

Für das Wachteleigelb:

4 Wachteleier Pflanzenöl

Für das Püree:

300 g Blumenkohl 1 Zitrone, davon Saft 200 g Butter
Muskatnuss Salz Pfeffer

Für frittierten:

1 Ei 6 EL Weizenmehl 3 EL Reisstärke
1 TL Paprikapulver Salz

Für die Rosinencreme:

50 g Rosinen 100 ml Portwein

Für sous-vide-gegart:

Das Sous vide Becken auf 85 Grad vorheizen. Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen und aus der Mitte heraus zwei Steaks schneiden, die am Strunk zusammenhalten. Restliche Blumenkohlröschen für den frittierten Blumenkohl beiseitestellen. Mit den Gewürzen und Olivenöl in einen Vakuumbbeutel geben und im Becken bei 85 Grad für 25 Minuten garen. Anschließend einmal mit einem Flambierbrenner flambieren.

Für das Wachteleigelb:

Öl in einem kleinen Topf auf 55 Grad erhitzen. Wachteleier trennen und Dotter behutsam in das warme Öl gleiten lassen. Etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Für das Püree:

Blumenkohl waschen, in Röschen trennen und in gesalzenem Wasser etwa 15 Minuten weichkochen. Blumenkohl abseihen und zurück in den Topf geben. Butter hinzufügen und stampfen. Hälfte der Zitrone auspressen. Püree mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und durch ein Sieb streichen.

Für frittierten:

Blumenkohlröschen (siehe oben) in gesalzenem Wasser blanchieren. Mehl mit Stärke, etwas Salz und Paprikapulver mischen. Ei verquirlen. Blumenkohlröschen durch das Ei ziehen und in der Mehlmischung panieren. In heißem Fett ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Dann erneut in Ei und Mehlmischung panieren und bei erhöhter Hitze (170 Grad) nochmals ausbacken.

Für die Rosinencreme:

Rosinen und Portwein für 15 Minuten einkochen lassen und dann zu einer Creme pürieren.

Rune Flohr am 28. Juni 2023