

Ofen-Blumenkohl, Blumenkohl-Creme, marin. Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Ofen-Blumenkohl:

1 Blumenkohl	Olivenöl	Salz, Pfeffer
--------------	----------	---------------

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 Blumenkohl von oben	1 Zitrone, Saft	1 EL Sojasauce
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohl-Creme:

1/3 Blumenkohl von oben	200 ml Sahne	1 EL Butter
200 ml Gemüfefond	Salz	

Für das Dressing:

100 g schwarze Oliven	4 EL Walnusskerne	4 EL Granatapfelkerne
50 g Rosinen	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL Sojasauce	1 Bund glatte Petersilie	Zimt
1 TL Kurkumapulver	Salz	Pfeffer

Für den Ofen-Blumenkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Blumenkohl Röschen ausschneiden. 1/3 der Röschen mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in den vorgeheizten Ofen geben und für 20 Minuten garen.

Für den roh marinierten Blumenkohl:

1/3 der Röschen mit einer Marinade aus Sojasauce, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer roh marinieren.

Für die Blumenkohl-Creme:

1/3 der Röschen in gesalzenem Wasser kochen. Nach dem die Röschen gar sind - nach ca. 7 Minuten - mit Butter und Sahne fein pürieren.

Gemüfefond hinzugeben bis das Püree cremig ist.

Für das Dressing:

Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Petersilie und Walnüsse grob hacken. Den roh marinierten und den Ofen-Blumenkohl zusammen mit Oliven, Walnüssen, Granatapfelkernen Rosinen, Schalotte und Petersilie mischen. Mit Zitronensaft, Sojasauce, Zimt, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken. Schließlich alles mit der Blumenkohl-Creme anrichten.

Jerrit Hellwig am 20. März 2024