

Blumenkohl-Püree, -Creme, gebraten, gebacken

Für zwei Personen

Für das Blumenkohlpüree:

400 g weißer Blumenkohl	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft, Abrieb
50 g Butter	25 ml Sahne	1-2 EL Honig
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Blumenkohlcreme:

100 g weißer Blumenkohl	50 g Natur-Tofu	2 Knoblauchzehen
30 g Crème-fraîche	20 ml Sahne	1 TL Honig
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für den gebratenen Blumenkohl:

250 g kl. Blumenkohl-Röschen	1 rote Chilischote	1 Orange, Saft
50 g Butter	1 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
1 TL Ras el-Hanout	$\frac{1}{2}$ TL Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Rosmarin
1 Msp. Cayennepfeffer	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den gebackenen Blumenkohl:

250 g kl. Blumenkohl-Röschen	2 Eier	80 g Mehl
80 g Semmelbrösel	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Eierbrösel:

1 Ei	3 EL Butter	2 Zweige Estragon
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	3 EL Semmelbrösel	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Soja-Mayonnaise:

1 Zitrone, Saft	2 Eier	1 TL Dijonsenf
20 ml Sojasauce	100 ml Sonnenblumenöl	

Für die Garnitur:

einige Blumenkohlblätter	Sonnenblumenöl
--------------------------	----------------

Für das Blumenkohlpüree:

Den Blumenkohl in Salzwasser blanchieren. Anschließend ausdampfen lassen und mit den anderen Zutaten in einem Topf kurz mit Butter angehen lassen. Dann mit dem Standmixer zu einem feinen, glatten Püree verarbeiten. Püree wieder in den Topf geben und warmstellen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken und auf die leicht süßliche, aber zitronige Note achten.

Für die Blumenkohlcreme:

Den blanchierten Blumenkohl mit den anderen Zutaten in einem Standmixer glatt mixen.

Für den gebratenen Blumenkohl:

Einzelne Blumenkohlröschen blanchieren. Orange auspressen und Saft auffangen. Aus Olivenöl, den gesamten Gewürzen inkl. Chilischote, dem Orangensaft und dem Honig eine leicht gebundene Marinade herstellen und die Blumenkohlröschen darin marinieren. Die Marinade etwas überwürzen, damit sich die Aromen auf den Blumenkohl übertragen. Ca.

10-15 Minuten marinieren und dann in einer Pfanne auf mittlerer Stufe in Olivenöl und Butter ausbraten.

Für den gebackenen Blumenkohl:

Einzelne Blumenkohlröschen blanchieren. Eine Panierstraße aufbauen und die blanchierten Röschen in Mehl, Ei und Bröseln panieren und in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Eierbrösel:

Ei hart kochen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne angehen lassen, dann die Brösel in die schaumige Butter einrühren und darin goldbraun rösten. Nun die goldbraunen Brösel mit dem Ei vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Kleingeschnittenen Schnittlauch und Estragon unterheben.

Für die Soja-Mayonnaise:

Eier, Senf und etwas Zitronensaft in einen hohen Becher geben. Den Pürierstab hineinschicken und anfangen zu mixen. Langsam das Öl hinzugießen und weitermixen, bis eine homogene Mayonnaise entsteht.

Mit der Sojasauce verrühren und à Part anrichten.

Für die Garnitur:

Blätter in heißem Öl frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Hannes Brandacher am 29. Oktober 2024