

Blumenkohl, Kichererbsen, Kartoffel-Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

250 g Blumenkohl, Röschen	150 g Kichererbsen	50 g Blattspinat
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	1 EL Olivenöl
Piment d'Espelette	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
Pfeffer		

Für das Püree:

300 g mehlig. Kartoffeln	100 g Karotten	1 EL Butter
1 EL griech. Joghurt	500 ml Gemüsefond	1-2 Zweige Petersilie
Muskatnuss	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

Für den Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	50 g griech. Joghurt	1-2 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Zweig Minze
---------------------------	---------------

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Knoblauch abziehen und pressen.

Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Blumenkohl mit Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenabrieb, etwas Öl und den Gewürzen scharf marinieren. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheiztem Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Blumenkohl weich ist und leichte Röststoffe hat. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen, bis es klar durchläuft. Nach 10 Minuten Kichererbsen in restlicher Marinade wenden und zu dem Blumenkohl auf das Blech geben, leicht untermischen und mitbacken.

Spinat waschen, trockenschleudern und kurz vor dem Servieren unter das Ofengemüse heben.

Für das Püree:

Kartoffeln schälen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. In Gemüsefond 20 Minuten weich garen.

Karotten schälen und in 0,5 cm dicke Scheiben teilen. In Gemüsebouillon 15 Minuten weich garen.

Kartoffeln und Karotten durch ein Sieb abgießen und durch eine Kartoffelpresse in den Topf zurückgeben. Joghurt und Butter zum Gemüse in den Topf geben und gut vermengen. Petersilie hacken und 1 Esslöffel unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, etwas Pfeffer und Muskat abschmecken.

Für den Joghurt:

Petersilie fein hacken. Joghurt in eine kleine Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und -saft verrühren.

Für die Garnitur:

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze dekorieren.

Reto Hagger am 27. August 2025