

Blumenkohl japanisch

Für 2 Personen:

1 kleiner Blumenkohl	2-3 EL Bratöl	3 Stangen Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen	1/2 rote Peperoni	1 Orange
4 EL Sojasauce	200-300 ml Gemüsebrühe	1 EL grober Senf
1 TL Misopaste, hell	2-3 EL Honig	

Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl vierteln.

Blumenkohlviertel im heißen Bratöl jeweils von allen Seiten braten.

Währenddessen das Weiße von den Lauchzwiebeln in Stifte und Peperoni in Ringe schneiden. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken. Alles zusammen zum Blumenkohl in die Pfanne geben und mitbraten. Pfanne vom Herd nehmen und mit Sojasauce ablöschen. Orange halbieren und die Fruchthälften direkt über der Pfanne auspressen. Dann Gemüsebrühe angießen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und zurück auf den Herd stellen. Alles bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Pfannendeckel abnehmen, Blumenkohl herausnehmen und in eine Auflaufform setzen. Sud in der Pfanne ca. 2 Minuten einkochen lassen. Knoblauchzehen aus dem Sud herausnehmen. Honig, Senf und Misopaste zum Sud in die Pfanne geben. Pfanne von der Hitze nehmen und alles gut verrühren. Pfanne wieder auf die Hitze stellen und den Sud kurz kochen lassen. Dann den Sud mitsamt der gegarten Lauchzwiebeln und der Peperoniringe über den Blumenkohl in der Auflaufform verteilen. Das Grün von den Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Steffen Henssler am 03. Januar 2023