

Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 kg Blumenkohl	Salz	1 kleine Zwiebel
1 Bio-Zitrone	160 g Butter	40 g Mehl
300 ml Sahne	300 ml Milch	Pfeffer
Muskatnuss, gerieben	1 Knoblauchzehe	40 ml Olivenöl
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Koriander, gemahlen	200 g Bergkäse
40 g Semmelbrösel oder Paniermehl	1 Bund Frühlingslauch	

Für den Salat:

3 säuerliche Äpfel	40 g Walnusskernhälften	1 EL Sonnenblumenöl
1 EL Apfelessig	1 EL Sojasauce	2 TL Meerrettich, gerieben
1/2 TL Senf	1 Prise Zucker	2 EL Cranberrys, getrocknet

Den Blumenkohl waschen, putzen und in gleich große Röschen zerteilen.

In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Röschen ca. 4 Minuten bissfest kochen.

Dann abtropfen lassen.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

In einem Topf die Hälfte der Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann mit Mehl bestäuben und das Mehl unter Rühren kurz mitschwitzen. Mit Sahne und Milch aufgießen, gut verrühren, einmal aufkochen lassen und einige Minuten leicht köcheln lassen.

Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander zugeben und zu einer Marinade verrühren.

Die abgetropften Blumenkohlröschen in eine Auflaufform legen, mit der Olivenöl Marinade bestreichen und die Sauce darüber geben. Den Käse darüber reiben und etwas Zitronenschale überstreuen.

Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb gratinieren.

In der Zwischenzeit für die Brösel die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Rühren kurz anrösten.

Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.

Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.

Die Walnüsse grob hacken.

Für das Dressing Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Sojasauce, Meerrettich, Senf und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen.

Apfelstücke und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.

Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Frühlingszwiebeln bestreuen.

Blumenkohlgratin und Salat anrichten und servieren.

Antonina Müller am 18. September 2023