

Dreierlei vom Blumenkohl

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl

Für das Püree:

Blumenkohl

250 ml Milch

10 g weißer Nougat

Muskatnuss

20 g kalte Butter

Salz

Für den gebratenen Blumenkohl:

Blumenkohlröschen

3 EL Sonnenblumenöl

Für den marinierten Blumenkohl:

gehobelter Blumenkohl

2 EL Mirin

1 Zitrone, Saft

1 EL Weißweinessig

5 cm Ingwer

3 EL Olivenöl

Für die Garnitur:

2 Wildkräuterblätter

2 EL Panko

1 Zitrone, Abrieb

20 g Haselnüsse

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl waschen. Ein Drittel davon in gleich große Röschen teilen. Ein weiteres Drittel mit einem Hobel dünn aufschneiden und beseitelegen.

Für das Püree:

Das letzte Drittel des Blumenkohls mit der Milch, etwas Salz und einer Prise Muskatnuss in einen Topf geben und langsam aufkochen. Sobald die Milch kocht, die Hitze reduzieren und 30 Minuten simmern lassen, bis der Blumenkohl sehr weich ist. Blumenkohl in einem Sieb abgießen und mit der kalten Butter und dem Nougat fein mixen.

Für den gebratenen Blumenkohl:

Während der Blumenkohl kocht, die Blumenkohlröschen in einer beschichteten Pfanne mit dem Sonnenblumenöl langsam anbraten.

Für den marinierten Blumenkohl:

Ingwer schälen und reiben. Eine Marinade aus Zitronensaft, Mirin, Weißweinessig, Olivenöl und geriebenem Ingwer herstellen. Den gehobelten Blumenkohl mit der Mirin-Marinade marinieren.

Für die Garnitur:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Panko mit Butter in einer Pfanne anrösten. Das Gericht mit Haselnüssen, Wildkräuterblätter, geröstetem Panko und Zitronenabrieb garnieren.

Das Blumenkohl-Nougatpüree auf einen Teller geben und verstreichen.

Den gebratenen Blumenkohl auf das Püree legen und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen. Zum Schluss den roh marinierten Blumenkohl daraufsetzen.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2025