

Stephan Hentschel
Blumenkohl mit Pumpernickelerde und
Sauce Hollandaise

Mittwoch, 4. Oktober 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

150 g	Pumpernickel
1 TL	Fenchelsamen
1 TL	Kreuzkümmelsamen
3 EL	Olivenöl
etwas	Salz
600 g	Blumenkohl
2 EL	Rapsöl
2	Frühlingszwiebeln
250 g	Butter
1/2	Zitrone
3	Eigelbe
2 Spritzer	Tabasco (ersatzweise 1 Prise Chiliflocken)
1	hartgekochtes Ei



Zubereitung:

1. Pumpernickel mit dem Messer oder den Fingern fein zerbröseln (wird dafür der Mixer verwendet, die Brösel nicht zu fein mahlen!).
2. In einer Pfanne zunächst ohne Fett Fenchel- und Kreuzkümmelsamen ca. 2 Minuten anrösten. Dann Olivenöl und Pumpernickel-Brösel zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten knusperig braten, dabei immer wieder umrühren.
3. Brösel mit wenig Salz würzen, auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.
4. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Kohl waschen und abtrocknen. Den Strunk entfernen. Blumenkohl in große Röschen zerteilen, diese je nach Größe halbieren oder vierteln.
5. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Die Schnittflächen der Blumenkohlstücke mit Rapsöl bepinseln und leicht salzen.
7. In einer großen Pfanne die Kohlstücke auf der Schnittfläche langsam anbraten, dabei immer wieder auf den Pfannenboden drücken, bis nach ca. 10 Minuten eine Bräunung zu sehen ist. Sollte Öl fehlt, einfach mit dem Pinsel etwas dazwischen tupfen und die Pfanne rütteln.
8. Dann die Kohlstücke mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten bissfest garen.
9. Die Frühlingszwiebeln putzen waschen und fein schneiden.
10. Für die Hollandaise die Butter in einem Topf schmelzen.
11. Von der Zitrone den Saft auspressen.
12. Eigelbe, eine Prise Salz, Zitronensaft, Tabasco und das geschälte, hart gekochte Ei mit dem Pürierstab in einem hohen Gefäß zu einer glatten Masse mixen. Dann die geschmolzene Butter langsam unter stetigem Mixen einlaufen lassen.
13. Zum Anrichten etwas Hollandaise in die Tellermitte geben, Blumenkohl mit der Schnittfläche nach oben darauf platzieren, darauf etwas geröstete Pumpernickel-Brösel geben und Frühlingszwiebel darüber streuen.

Pro Portion: 840 kcal/ 3510 kJ
17 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 83 g Fett