

Michael Kempf
Variationen vom Blumenkohl mit Tofu

Dienstag, 13. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Gebratener Blumenkohl:

1 Blumenkohlkopf
80 g Butterschmalz
etwas Salz

Blumenkohl-Tofu-Creme:

300 g Blumenkohl (hier kann man auch die Abschnitte und Strünke eines Blumenkohls verwenden)
etwas Salz
100 g Tofu
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss

Brösel:

1 Ei
3 Zweige Estragon
1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Butter
2 EL Semmelbrösel
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskat

Blumenkohl-Couscous:

100 g Blumenkohlröschen
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Zucker
2 EL Rapsöl
1 EL weißer Balsamico

Muskatblütenschaum:

200 ml Gemüsebrühe
50 g gesalzene Butter
etwas Salz
etwas Muskatblüte, gemahlen

Zubereitung:

1. Blumenkohlkopf putzen. Vom Blumenkohlkopf pro Portion jeweils 3 ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



Tipp: Die Abschnitte und Reste vom Blumenkohl können für die Creme weiter verwendet werden.

2. Für die Creme Blumenkohl in grobe Stücke schneiden und diese in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt weich garen.

3. Den gegarten Blumenkohl abschütten, dabei etwas Kochwasser auffangen. Blumenkohl gut abtropfen lassen.

4. Tofu in grobe Stücke schneiden und mit den gegarten Blumenkohlstücken in einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse sollte cremig werden, evtl. noch etwas vom Kochwasser zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Für die Brösel das Ei hart kochen.

6. In der Zwischenzeit Estragon und Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und Schnittlauch fein schneiden. Estragonblättchen abzupfen und ebenfalls fein schneiden.

7. Die Butter in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und goldbraun in der Butter bräunen.

8. Für den gebratenen Blumenkohl in einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin goldbraun anbraten, herausnehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

9. Für den Blumenkohl Couscous die Blumenkohlröschen mit einem Sparschäler in eine Schüssel „abhobeln“. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Rapsöl und Balsamico zugeben und gut vermischen.

10. Für die Schaumsauce die Gemüsebrühe aufkochen, den Topf vom Herd ziehen und die gesalzene Butter mit einem Schneebesen oder Mixer gut unterrühren (montieren). Mit Muskatblüte und Salz abschmecken.

11. Für die Brösel das hart gekochte Ei abschrecken, schälen und grob hacken. Die Butterbrösel mit dem gehackten Ei vermischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch und Estragon untermischen.

12. Zum Anrichten etwas Blumenkohlcreme auf die vorgewärmten Teller aufstreichen. Jeweils 3 Scheiben vom gebratenen Blumenkohl aufsetzen. Den Blumenkohl-Couscous und die Brösel darauf anrichten. Die Sauce erwärmen, mit einem Stabmixer aufschäumen und darüber träufeln.

Tipp: Die Sauce kann man anstatt mit Gemüsebrühe auch mit Tomatenwasser ansetzen. Dies sollte man am Vortag vorbereiten. Dafür ca. 1 kg große Strauchtomaten in der Grillpfanne sehr dunkel anrösten, dann die gerösteten Tomaten in einem Standmixer kurz anmischen, in ein Passiertuch geben und über Nacht abtropfen lassen und das Tomatenwasser auffangen.

Pro Portion: 511 kcal / 2139 kJ

11 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 46 g Fett