

**Christian Henze**  
**Gebatener Romanesco**  
**mit Bohnen-Creme**

Donnerstag, 10. August 2023

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, leichte Küche, Feine Küche

**Zutaten:**

2	kleine Romanesco
300 g	weiße Bohnen, gegart (aus dem Glas oder der Dose)
2	kleine Knoblauchzehen
2	Zitronen
75 ml	Olivenöl
2 EL	Tahin (Sesammus)
1	Bio-Orange
4 EL	Butter
2 EL	Panko-Panierbrösel
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1/2	Granatapfel



**Zubereitung:**

1. Den Romanesco putzen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Röschen teilen.
2. Die Bohnen unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.
3. Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
4. Von den Zitronen den Saft auspressen.
5. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Bohnen und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anbraten.
6. Mit Zitronensaft ablöschen und das Tahin untermischen. Dann den Topf vom Herd ziehen.
7. Orange heiß abwaschen und abtrocknen.
8. Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Romanesco-Röschen darin etwa 6 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind.
9. Dann die Panko-Brösel darüberstreuen, kurz mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Verfeinern etwas Orangenschale direkt darüber reiben.
10. Mit einem Stabmixer die Bohnen im Topf cremig pürieren, dabei je nach Bedarf etwas heißes Wasser zugießen und mit Salz abschmecken.
11. Vom Granatapfel die Kerne auslösen.
12. Die Weiße-Bohnen-Creme auf zwei Teller geben und zu einem breiten Streifen auseinanderstreichen. Den gebratenen Romanesco darauf anrichten, Granatapfelkerne darüber streuen und servieren.

Pro Portion: 495 kcal/ 2060 kJ  
21 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 39 g Fett