

**Antonina Müller**  
**Gratinierter Blumenkohl mit Apfel-Walnuss-Salat**

**Montag, 18. September 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Heimatküche

**Zutaten:**

**Für den Blumenkohl**

1 kg	Blumenkohl
etwas	Salz
1	kleine Zwiebel
1	Bio-Zitrone
160 g	Butter
40 g	Mehl
300 ml	Sahne
300 ml	Milch
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	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 (z.B. Jonagold, Elstar oder Granny Smith)
40 g	Walnusskernhälften
1 EL	Sonnenblumen- oder Walnussöl
1 EL	Apfelessig
1 EL	Sojasauce
2 TL	Meerrettich, gerieben (frisch oder aus dem Glas)
1/2 TL	Senf
1 Prise	Zucker
2 EL	Cranberrys, getrocknet

**Zubereitung:**

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in gleich große Röschen zerteilen.
2. In einem Topf mit kochendem Salzwasser die Röschen ca. 4 Minuten bissfest kochen. Dann abtropfen lassen.
3. Die Zwiebel schälen und fein schneiden.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. 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.
6. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.
7. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
8. Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Olivenöl in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel und gemahlene Koriander zugeben und zu einer Marinade verrühren.

10. 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.
11. Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen geben und den Blumenkohl ca. 25 Minuten im Ofen goldgelb gratinieren.
12. In der Zwischenzeit für die Brösel die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel zugeben und unter Rühren kurz anrösten.
13. Frühlingslauch putzen, waschen und fein schneiden.
14. Für den Salat die Äpfel waschen, schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel fein würfeln.
15. Die Walnüsse grob hacken.
16. Für das Dressing Sonnenblumenöl mit Apfelessig, Sojasauce, Meerrettich, Senf und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermischen.
17. Apfelstücke und Walnüsse mit dem Dressing vermischen. Zuletzt die Cranberrys untermischen.
18. Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit Bröseln und Frühlingszwiebeln bestreuen.
19. Blumenkohlgratin und Salat anrichten und servieren.

Pro Portion: 1170 kcal/ 4915 kJ

49 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 97 g Fett