

Stephan Hentschel Rotkohl auf Blumenkohl mit Orangen-Vinaigrette

Freitag, 1. Dezember 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, Pflanzliche Küche

Zutaten:

1	kleiner Rotkohl (ca. 1 kg)
4 EL	Rapsöl
2 EL	Currypulver
100 g	geschälte Mandeln
1	kleiner Blumenkohl (ca. 1 kg)
4	Schalotten
400 ml	Sojasahne
4 EL	Mandelöl
6	Orangen
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz
4 Stängel	glatte Petersilie
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Vom Rotkohl die unschönen äußeren Blätter entfernen, dann den Kohl längs vierteln, abwaschen und trocken tupfen.
3. Die Kohlviertel mit Rapsöl und Currypulver marinieren und anschließend mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten garen.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen.
5. Den Blumenkohl putzen, waschen und fein schneiden.
6. Die Schalotten schälen und fein schneiden.
7. Schalotten, geschnittenen Blumenkohl, Sojasahne und Mandelöl in einen Topf geben und zugedeckt ca. 20 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit die gerösteten Mandeln grob hacken.
9. Die Orangen auspressen und den Saft in einem Topf auf ein Drittel einkochen.
10. Dann Olivenöl und gehackte Mandeln zum Orangensaft dazugeben und mit Salz abschmecken.
11. Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen.
12. Die geschmorten Kohlviertel aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und jeweils den Strunk entfernen.
13. Den weich gekochten Blumenkohl mit den weiteren Zutaten im Topf fein pürieren. Das Püree mit Salz und Muskatnuss abschmecken.
14. Das Blumenkohlpüree auf Tellern verteilen. Die losen Kohlblätter locker darauf platzieren. Die Mandel-Orangen-Vinaigrette darüber träufeln und alles mit Petersilie garnieren und servieren.

Pro Portion: 780 kcal/ 3270 kJ
25 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 69 g Fett