

**Kochen**

**Eberhard Braun**

**Montag, 08.01.2024**

**Blumenkohl und Karotten mit Tomatensoße**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Tomatensoße**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bioorange  
1 EL Rapsöl  
2 EL Tomatenmark  
400 g Tomaten, passiert oder Dose  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Für Blumenkohl und Gemüse**

600 g Blumenkohl  
etwas Salz  
200 g Karotten  
2 Lauchzwiebeln  
200 g Erbsen, tiefgekühlt  
3 EL Rapsöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskatnuss  
150 ml Gemüsebrühe  
1 Bio-Zitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon  
1 Bund Kräuter, gemischt, z. B. Petersilie, Schnittlauch



**Außerdem**

2 EL Nüsse oder Kerne, z.B. Haselnüsse, Kürbiskerne, nach Belieben

**Zubereitung:**

1. Für die Tomatensoße Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Orange abbrausen, trockenreiben. Etwa 1 EL Schale dünn abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 1 Minute glasig andünsten.
3. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten.
4. Orangensaft und Schale sowie die passierten Tomaten unterrühren und alles ca. 15-20 Minuten sanft köcheln (ohne Deckel). Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Inzwischen den Blumenkohl putzen und grob zerteilen. Die Oberseite der Röschen mit einer Reibe zu Grieß reiben. Die übriggebliebenen Strünke beiseitelegen.
6. Blumenkohl-Grieß in kochenden Salzwasser 30 Sekunden kochen, herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
7. Die Blumenkohlstrünke halbieren. Karotten und Lauchzwiebeln schälen, abbrausen. Karotten in ca. 5 mm Scheiben schneiden. Das Weiße der Frühlingzwiebeln in etwa 3 cm Stücke schneiden. Das Grün der Frühlingzwiebeln in feine Ringe schneiden.
8. In einer heißen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Blumenkohl, Karotten, Erbsen (unaufgetaut) und das Weiße der Frühlingzwiebeln darin ca. 1-2 Minuten andünsten.
9. Gemüsebrühe, Zitronensaft und etwas abgeriebene Schale, ca. 1 TL, unter das Gemüse mischen. Abdecken und alles etwa 4-5 Minuten dünsten.
10. In einer Pfanne das übrige Öl erhitzen. Blumenkohlgrieß darin ca. 5 Minuten rösten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen.



11. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden, unter das Gemüse mischen und abschmecken.

12. Tomatensoße mit dem Lauchzwiebelgrün bestreuen. Nüsse bzw. Kerne hacken. Mit dem Gemüse und dem Blumenkohlgrieß anrichten und servieren.

**Tipp:** Wer möchte, verfeinert das Gemüse zusätzlich mit 1-2 EL Kräuterbutter