

Kochen

Simon Tress

Dienstag, 20.08.2019

**Gebratener Blumenkohl mit
Zucchini-Frischkäse-Röllchen**

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Zucchini-Röllchen

2 Zucchini, dick à ca. 300 g
Salz
0,5 Bund Petersilie
1 Stiel Zitronenthymian
1 EL Rosinen
2 Feigen, getrocknet
200 g Ziegenfrischkäse
1 TL Meerrettich
Pfeffer

Für den Blumenkohl

1 Blumenkohl
Salz
8 EL Olivenöl
4 EL Limettensaft
2 EL Weißweinessig
1 EL Rohrohrzucker
Pfeffer
4 EL Sonnenblumenkerne
0,5 Bund Petersilie



Zubereitung

1. Zucchini putzen, abbrausen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln
2. Die Scheiben in Salzwasser portionsweise etwa 1-2 Minuten bissfest garen.
3. Zucchini herausheben, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
4. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken.
5. Rosinen und Feigen sehr fein schneiden.
6. Den Frischkäse mit Früchten, Kräutern und Meerrettich cremig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Die Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. Auf jede Zuchinischeibe im unteren Drittel mittig etwas Käsecreme geben und die Scheiben fest aufrollen und kaltstellen.
8. Inzwischen den Blumenkohl putzen und in Röschen teilen.
9. Die Röschen in Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest garen.
10. Abgießen und abtropfen lassen.
11. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Blumenkohlröschen darin von allen Seiten ca. 2-3 Minuten braten.
12. Limettensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Blumenkohlröschen



mischen und ziehen lassen.

13. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.

14. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.

15. Petersilie und Sonnenblumenkerne vor dem Servieren unter den Blumenkohl mische und abschmecken.

16. Zucchinirollchen und Blumenkohl anrichten und servieren. Dazu passt Baguette