

Kochen

Peter Scharff

Dienstag, den 19.01.2021

Gebratener Blumenkohl mit Linsen-Curry

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Gurken-Mix

350 g Salatgurke
2 Bio-Limetten
2 TL Rohrzucker
0,5 Bund Minze
etwas Meersalz,
etwas 5-Pfeffer-Mischung

Für Blumenkohl und Curry

2 Köpfe Blumenkohl
150 g Butterschmalz, ca.
etwas Meersalz
etwas 5- Pfeffer-Mischung
etwas Muskat
40 g Currypaste, rot
30 ml Sesamöl geröstet
700 ml Gemüsebrühe
3 Stück Kaffir-Limetten-Blätter
4 Stangen Zitronengras
400 g Kokosmilch
10 g Speisestärke
etwas Meersalz
etwas 5- Pfeffer-Mischung
500 g Karotten
500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
180 g Linsen, rot



Zubereitung:

1. **Für das Relish** Gurke abbrausen, trockenreiben und nach Belieben schälen.
2. Gurke fein reiben. Limetten abbrausen, trockenreiben. Von einer Limette die Schale dünn abreiben. Minze, abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Limetten halbieren und den Saft auspressen.
4. Gurke, Limettensaft und -schale sowie die Minze mischen. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.
5. **In der Zwischenzeit** Blumenkohl putzen, abbrausen und mit dem Strunk achteln.
6. Butterschmalz erhitzen den Blumenkohl darin goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
7. Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Blumenkohl auf ein Backblech geben und auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten bissfest garen.
9. Die Currypaste im Sesamöl leicht erhitzen und auflösen, anschließend mit der Brühe ablöschen.
10. Die Kaffir-Blätter grob schneiden und zugeben, die Zitronengrassstangen anklopfen und ebenfalls in die Brühe geben. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
11. Kokosmilch zugeben, nochmals aufkochen lassen.
12. Speisestärke und 2 EL kaltes Wasser verrühren und untermischen, aufkochen lassen, bis eine leicht sämige Soße entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

13. Die Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und abbrausen. Karotten und Kartoffeln jeweils in ca. 10 mm dicke Würfel schneiden.
14. Kartoffeln und Karotten in Salzwasser ca. 5-8 Minuten bissfest dämpfen.
15. Die roten Linsen in Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
16. Das Gemüse und die Linsen evtl. abgießen und abtropfen lassen.
17. Kartoffeln und Karotten mit den Linsen mischen, zur Soße geben, erneut erhitzen und über dem gebratenen Blumenkohl anrichten. Relish erneut abschmecken und dazu servieren.