

Michael Kempf
Zweierlei vom Blumenkohl mit Speck

Dienstag, 30. Juni 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Schnelle Küche, leichte Küche

Zutaten:

1 Blumenkohl (mittelgroß)

Für die Blumenkohlcreme:

1 Schalotte
2 EL Butter
etwas Salz
etwas mildes Currypulver
200 ml Gemüsefond
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
3 EL Schmand

Für den gerösteten Blumenkohl:

3 EL Pankomehl (japanisches
Paniermehl; z. B. aus dem
asiatischen Lebensmittelgeschäft)
4 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
1 EL Pflanzenöl
1 EL Butter
2 EL Parmesan, fein gerieben
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas fein geriebene Muskatnuss



Außerdem zum Anrichten:

2 EL Haselnusskerne (z. B. Piemonteser Haselnüsse)
1 Lauchzwiebel

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl putzen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, dabei den Strunk entfernen und klein schneiden.
2. Für die Blumenkohlcreme die Schalotte schälen und fein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Hälfte Blumenkohl, den klein geschnittenen Strunk und etwas Salz zugeben und kurz mit anbraten.
3. Mit etwas Currypulver bestäuben. Gut durchrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Blumenkohl zugedeckt weich dünsten.
4. Währenddessen das Pankomehl in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett goldbraun anrösten. Auf einen Teller geben, beiseitestellen.
5. Den Bacon in feine Streifen schneiden.
6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die übrigen Blumenkohlröschen darin langsam anrösten. Den Bacon zum Blumenkohl geben und mit anbraten.

7. Sobald die Blumenkohlröschen mit noch leichtem Biss gegart sind, das Pankomehl, die Butter und nach und nach den Parmesan zugeben. Alles gut anrösten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
8. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette halbieren, den Saft auspressen.
9. Den weich gedünsteten Blumenkohl inklusive Kochfond in einen Standmixer geben und fein pürieren, dabei den Schmand mit untermixen. Die Creme mit Salz, Curry und etwas Limettensaft und -schale abschmecken.
10. Die Creme vor dem Anrichten in einem Topf nochmals unter Rühren kurz erhitzen.
11. Nüsse grob hacken. Lauchzwiebel putzen, waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.
12. Die Blumenkohlcreme in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Die gerösteten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Haselnüsse und Frühlingslauch über das Gericht streuen und servieren.

Nährwert: Pro Portion: 415 kcal / 1730 kJ 16 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 33 g Fett