

Jaqueline Amirfallah
Gebratener Blumenkohl mit Estragonsauce und
Kartoffelpüree

Mittwoch, 18. Mai 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

800 g	Kartoffeln, mehligkochend
etwas	Salz
1	großer Bio-Blumenkohl mit zarten, frischen Blättern
2 EL	Butterschmalz
1 TL	Fenchelsamen
6 EL	Butter
30 g	Maisstärke
100 ml	Sahne
1	großes Bund Estragon
etwas	Pfeffer aus der Mühle
200 ml	Milch
etwas	Muskat, frisch gerieben



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und zugedeckt in kochendem Salzwasser weich garen.
2. Inzwischen den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Dabei die feineren, direkt am Kohl anliegenden hellgrünen Blätter an den Röschen belassen.
3. Die übrigen Blumenkohlblätter gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf geben. Mit etwas Wasser bedecken, Salz zugeben. Blätter etwa 5–10 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen Blumenkohlstrunk großzügig schälen, das zarte Innere würfeln. Große Blumenkohlröschen ggf. halbieren oder vierteln.
5. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen und Strunkwürfel darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten rösten und mit noch leichtem Biss garen.
6. Fenchelsamen leicht mörsern. Blumenkohl mit Salz und Fenchelsamen würzen.
7. Etwa 550 ml vom Blumenkohlkochsud abnehmen, etwas abkühlen lassen.
8. In einem Topf 3 EL Butter erhitzen. Die Maisstärke darin unter Rühren anschwitzen.
9. Die Schwitze mit dem leicht abgekühlten Blumenkohlsud und Sahne unter Rühren ablöschen. Sacht köcheln lassen.
10. Estragonblätter in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.
11. Estragon gut ausdrücken. Estragon und einige Esslöffel vom Blumenkohlkochwasser fein pürieren.
12. Das Estragompüree unter die Sauce rühren. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Milch und übrige Butter erhitzen. Etwas Salz und Muskat zugeben.
14. Gegarte Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann durch eine Kartoffelpresse zur heißen Milchemischung drücken. Alles gründlich durchrühren und zu einem feinen Kartoffelpüree verarbeiten. Mit Salz und Muskat abschmecken.
15. Gebratenen Blumenkohl, Kartoffelpüree und Sauce anrichten.

Pro Portion: 625 kcal/ 2620 kJ
41 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 45 g Fett