

Christian Henze
Blumenkohl-Variationen
Gerösteter Blumenkohl und
Blumenkohl in Pistazien-Nussbutter

Donnerstag, 13. April 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch

Zutaten:

Für den gerösteten Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- 2 EL Zucker
- 60 ml Obstessig
- etwas Salz
- 100 ml Olivenöl
- 1 TL Ras el-Hanout (arabische Würzmischung; z. B. aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 6 EL Sweet-Chili-Sauce

Für den Blumenkohl in Nussbutter:

- 1 Blumenkohl (ca. 800 g)
- 1 TL Zucker
- 1/2 TL Kurkuma, gemahlen
- etwas Salz
- 4 EL Pistazienkerne, geschält
- 150 g Butter
- 1 Bio-Zitrone



Zubereitung:

1. Für den gerösteten Blumenkohl den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
2. Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen mit Zucker, Obstessig und 1 TL Salz in das kochende Wasser geben und 2 Minuten blanchieren. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. In einer großen Schüssel Olivenöl mit 1 TL Salz, Ras el-Hanout, Paprikapulver und Chilisauce zu einer Marinade verrühren.
4. Blanchierte Blumenkohlröschen hinzugeben und gut vermengen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die marinierten Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Ofen zunächst 10 Minuten rösten. Dann wenden und weitere 10 Minuten rösten.
6. In der Zwischenzeit für den Blumenkohl in Nussbutter reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
7. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen, mit Zucker, Kurkuma und 1 TL Salz ins kochende Wasser geben und etwa 5 Minuten bissfest kochen.
8. Dann abgießen, Blumenkohlröschen auf einem sauberen Geschirrtuch verteilen und trocken tupfen.
9. Die Pistazien grob hacken.
10. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen und bei mittlerer Hitze vorsichtig so lange köcheln und bräunen, bis sie leicht nussig duftet.

11. Pistazien zur Butter geben und kurz schwenken, dann Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut durchschwenken.

12. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Mit einem Messer möglichst dünn die Schale abschälen und anschließend die Schale in dünne Zesten schneiden.

13. Gerösteten Blumenkohl und buttrigen Blumenkohl auf Teller verteilen, mit Zitronenzesten bestreuen und genießen.

Tipp: Zu dem gerösteten Blumenkohl schmeckt ein Mayonnaise-Sojasaucen-Dip. Dafür einfach 80 g Mayonnaise mit 2-3 EL Sojasauce vermischen.

Pro Portion: 700 kcal/ 2930 kJ

12 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 67 g Fett