

Saisonrezept September

Blumenkohl

Der Blumenkohl ist verwandt mit dem Broccoli und dem Romanesco. Wenn beim Kochen von Blumenkohl etwas Milch oder Zitronensaft beigegeben wird, bleibt er schön weiß. Der Blumenkohl gehört zu den seltenen Gemüsesorten, von denen die Blüte gegessen wird. Es gibt auch gelbe oder violette Sorten. Vor dem Kochen kurz in kaltes Salzwasser legen, damit Ungeziefer entfernt wird.

Enthält Vitamin C und Kalzium.

Kann bis zu einer Woche im Kühlschrank gelagert werden.



Geröstetes Blumenkohl-Carpaccio



Zubereitung

1. den Blumenkohl in der Mitte halbieren
2. dann die Hälfte des Blumenkohls in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden
3. Scheiben auf ein bis zwei mit Backtrennpapier ausgelegten Backbleche legen
4. die Blumenkohl-Scheiben (Carpaccio) mit Olivenöl bestreichen und mit dem Blütensalz würzen
5. das Blumenkohl-Carpaccio bei 180°C (Umluft) ca. 20 Minuten backen, auskühlen lassen
6. in der Zwischenzeit die gehackten Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen
7. das Blumenkohl-Carpaccio auf zwei Tellern anrichten, mit den Haselnüssen garnieren
8. mit Haselnussöl beträufeln
9. nach Belieben noch etwas Essig darüber geben
10. ev. noch etwas Salz und Pfeffer darüber streuen

Zutaten

- 500 g Blumenkohl
- Blütensalz
- Olivenöl
- 50 g Haselnüsse, grob gehackt
- Haselnussöl
- ev. Aceto Balsamico, weiss oder rot (je nach Vorliebe)



2 Personen



40 min



einfach

Rezept von:
Noemi Koch
Ernährungs-Bildung