



Dreierlei vom Blumenkohl

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Blumenkohlsuppe

500 g Blumenkohl, in kleinen Röschen
1 EL Butter
3 Schalotten
1 TL Garam Masala
400 ml Kokosmilch
200 ml alkoholfreier Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
Muskat, Salz, Pfeffer

Blumenkohl-Steaks

4 etwa 3cm dicke Blumenkohlscheiben

Marinade (für die Steaks)

4 EL Olivenöl
2 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Salz, Pfeffer

Dip

4 EL Crème fraiche
2 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Dill
Zitronenabrieb
Salz, Pfeffer

Blumenkohlreis

250 g Blumenkohl, grob gerieben
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Ingwer
100 ml Limettensaft
Limettenabrieb
1 TL Chili-Flocken, mild

Sowie:

Frischer Koriander
Blumenkohlblätter für die Chips



Blumenkohlsuppe

Zubereitung (circa 25-30 Minuten):

Blumenkohlröschen mit Butter, Schalotten und Garam Masala anschwitzen. Mit Kokosmilch, alkoholfreiem Weißwein, Gemüsebrühe auffüllen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und kochen, bis der Blumenkohl weich ist.

Je nach Geschmack kann die Suppe nun püriert werden. Mit frischem Koriander und Blumenkohlblätter-Chips garnieren.

Nährwerte pro Portion: 344 kcal – 30 g Fett – 7 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate

Blumenkohlsteaks aus dem Ofen

Zubereitung (circa 25 Minuten):

Für die Blumenkohlsteaks vier etwa drei Zentimeter dicke Blumenkohlscheiben herausschneiden, Rest des Blumenkohls aufbewahren für den Blumenkohlrührsalat.

Für die Steak-Marinade Olivenöl, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und fein gehackten Knoblauch vermengen. Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Blumenkohlsteaks mit der Marinade bestreichen und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 15 bis 20 Minuten im Ofen backen.

Blumenkohlblätter leicht salzen und für fünf bis zehn Minuten zu den Steaks in den Ofen geben und mitbacken.

Währenddessen den Dip zubereiten: Crème fraîche, Zitronensaft, Senf, etwas frischen Dill und Zitronenabrieb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertig gebackenen Blumenkohlsteaks mit Dip und Blumenkohlrührsalat anrichten und zum Schluss mit frischem Korianderblättern und Blumenkohlblätter-Chips garnieren.

Nährwerte pro Portion: 216 kcal – 20 g Fett – 3 g Eiweiß – 4 g Kohlenhydrate

Blumenkohlrührsalat

Zubereitung (circa 10 Minuten):

Für den Blumenkohlrührsalat die Röschen grob reiben. In einer Pfanne Öl erhitzen, den Blumenkohlrührsalat hinzufügen und leicht andünsten. Limettensaft, Limettenabrieb, geriebenen Ingwer und Knoblauch, sowie Chili-Flocken hinzugeben. Etwa fünf Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis zusammen mit Blumenkohlsteaks und Dip servieren. Zum Schluss mit frischem Koriander und Blumenkohlblätter-Chips garnieren.

Nährwerte pro Portion: 95 kcal – 8 g Fett – 2 g Eiweiß – 3 g Kohlenhydrate