

Geröstete Röschen vom Blumenkohl mit Trauben, Nüssen & Curry



Harmonisch & aromatisch

Es ist eine harmonische Beziehung zwischen Blumenkohl, Traube, Nuss und etwas süßlich, aromatischem Curry. Der vorgegarte Blumenkohl wird zur Hälfte in der Pfanne gebraten. Das gibt schöne Röstaromen, die leicht an Nuss erinnern.

Die andere Hälfte wird weich gekocht und zu einem cremigen Püree gemixt. Ein Geheimtipp: mit etwas exotischem Kokospüree wird es noch interessanter. Aber heimische Creme fraiche passt auch, denn diese gibt dem Püree eine fein säuerliche Geschmeidigkeit.

Das "Tüpfelchen auf dem i" bringt Currypulver. Alles in allem ein sehr feines Gericht - nicht nur für Vegetarier.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 1 Blumenkohlkopf
- 50 g Butter
- 50 g Creme fraiche
- je 1 EL fein geschnittener Thymian, Schnittlauch, Salbei, Petersilie
- Curry, Salz und Pfeffer
- Je 50 g Trauben, grün & rot
- 8 Walnüsse
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- Ein paar Blätter Kresse oder Petersilie
- 1 EL Senf mit ganzen Körnern (oder normaler Senf)

Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einen Topf geben. Den Topfboden ca. 2 cm mit leicht gesalzenem Wasser angießen und zum Kochen bringen. Deckel aufsetzen und ca. 6 Minuten bissfest dünsten (**Tipp:** oder im Dampfgarer dämpfen).

Danach die Hälfte des Blumenkohls mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Röschen mit 25 g Butter und etwas Salz 4-5 Minuten goldbraun rösten. Leicht pfeffern! (**Tipp:** dazu nehme ich am liebsten Sezchuanpfeffer)

In die gleiche Pfanne die abgezupften Trauben und die zerbrochenen Walnüsse und Sonnenblumenkerne geben. Kurz warm schwenken (30 Sekunden). Pfanne beiseite stellen.

Den restlichen Blumenkohl im Topf noch 5 Minuten weich kochen. Dazu kommen 25 g Butter und 50 g Creme fraiche. Ca. 1 TL Currypulver zugeben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: 4 EL von dem Blumenkohlpüree mit 1 EL groben Senf vermischen und beiseite stellen.

Zum Anrichten das Blumenkohlpüree auf Teller verteilen und etwas von dem Senf-Blumenkohlpüree darauf verteilen. Dann den gerösteten Blumenkohl darauf setzen und mit Trauben, Kresseblätter und Nüssen garnieren. Noch etwas Currypulver darüber stäuben und servieren.

