

Blumenkohl mit Mandelsoße und Orangenbrösel



Zutaten:

800 g Blumenkohl
100 g helle Mandelcreme (aus dem Reformhaus)
1 TL Senf, mittelscharf
Schuß Zitronensaft oder Apfelessig
1 Prise Zucker
2 TL Kapern
2-3 EL Semmelbrösel
2-3 EL Butter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss
Etwas Orangenabrieb
Kürbiskerne
Kürbiskernöl



Zubereitung

Den Blumenkohl säubern und in kleine Röschen zerteilen. Den Strunk dabei ebenfalls klein schneiden und gegebenenfalls den dicken Strunk zuvor schälen.

Die Blumenkohlröschen und den zerkleinerten Strunk in gesalzenem Wasser 8-12 Minuten bissfest kochen. Danach die Blumenkohlröschen mit einem Schöpflöffel herausnehmen und kalt abschrecken. Bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.

Den Strunk in wenig Flüssigkeit nachkochen, bis er weich ist. Dann durch ein Sieb abgießen. Dabei etwas von der Garflüssigkeit auffangen. Den weichgekochten Strunk mit etwas von der Garflüssigkeit, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Pürierstab fein mixen. Soviel helle Mandelcreme (Reformhaus) zugeben, dass eine geschmeidige, leichtflüssige Creme entsteht. Nach Belieben mit Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken. Falls gewünscht Kapern beimengen.

Für die Orangenbrösel 1 Teil Butter mit 1 Teil Semmelbrösel in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis eine bröselige Schmelze entsteht. Mit etwas Salz und etwas Orangeabrieb abschmecken.

Zum Servieren die Blumenkohlröschen in der Pfanne kurz erhitzen. Mit lauwarmen Mandelsoße benetzen und mit Orangenbrösel, Kürbiskernen und Kürbiskernöl auftragen.