

Gebackener Blumenkohl mit Kartoffelpüree und Zitronensoße

Rezept für 4 Personen

Zutaten

Für den Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl ca. 800 g
- 2 Laugenbrezeln vom Vortag
- 1 TL Kümmelsamen
- 2 Eier
- 60 g Mehl
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Salz

Für das Kartoffelpüree:

- 600 g mehliges Kartoffeln
- 500 g grobes Salz
- 100 ml Milch
- 150 ml Schlagsahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss
- 50 g kalte Butter

Für die Zitronensoße:

- 1 Bio-Zitrone (Saft)
- 2 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL Mehl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 200 g Crème fraîche
- ½ Bund Schnittlauch
- 8-10 Cocktailtomaten

Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen und die Röschen für 3-4 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, dann abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Laugenbrezeln mit dem Mixer fein zermahlen, 1 TL Kümmelsamen hinzugeben und in eine Schale geben. 2 Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl ebenfalls in eine Schüssel geben. Die Blumenkohlröschen zunächst durch das Mehl, dann durch die verquirlten Eier, danach durch die Laugenpanade ziehen. Die Röschen nach dem Panieren portionsweise im Topf (oder in der Fritteuse) goldgelb frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und auf Salz im Ofen garen. Die weich gegarten Kartoffeln halbieren und mit der Schnittseite durch eine Presse in eine Schüssel drücken. Für ein glattes Püree die Masse nochmals durch die Presse in einen Topf drücken. Alternativ die Kartoffeln in gesalzenem Wasser gar kochen und durch die Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen. Milch und Schlagsahne in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die heiße Milchsahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Butter in Würfel schneiden und unter das heiße Püree mischen, bis sie aufgenommen ist. Die heiße Milchsahne dazugeben und mit einem Rührlöffel untermischen.

Die Zitrone heiß abwaschen und trocknen. Etwas Zitronenschale abreiben. Den Saft auspressen und beiseitestellen. Für die Soße Schalotten schälen, sehr fein hacken und in einem Topf im heißen Olivenöl glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und noch kurz weiter braten. Mit Zitronensaft und Brühe aufgießen, mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Soße schön sämig ist. Kurz vor dem Servieren den gewaschenen und klein geschnittenen Schnittlauch sowie die gewaschenen und halbierten Tomaten zur Soße hinzugeben.

Guten Appetit!

Den gebackenen Blumenkohl mit dem Kartoffelpüree und der Zitronensoße servieren.