



BioGourmet

Zutaten für 4 Personen
Für den Blumenkohl
1 Blumenkohl
Salz
1 EL Bratöl von BioGourmet

Zutaten für das Topping
2 EL Bio-Soja-Sauce von Hans Reisetbauer und Roland Trettl
2 EL Bratöl von BioGourmet
2 TL geröstetes Sesamöl von BioGourmet
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Abrieb einer halben Biozitrone
1 Prise Chiliflocken

Für das Kartoffelpüree
1 kg mehlig kochende Kartoffeln
400 ml Milch
80 g Butter
1 TL Salz
1 Msp Muskatnuss, frisch gerieben

Für die Soße
4 rote Paprikaschoten, halbiert und entkernt
2 Schalotten, geschält und halbiert
1 Knoblauchzehe
Etwas Hot Chili Sauce von BioGourmet
1 TL Ahornsirup von BioGourmet
150 ml Gemüsebrühe von BioGourmet
Etwas Zitronensaft von BioGourmet
Salz, Pfeffer



Blumenkohl mit Sojakruste, Kartoffelpüree und Paprikasoße

Wer hätte gedacht, dass Blumenkohl und das reiche Umami-Aroma der Bio-Soja-Sauce von Hans Reisetbauer und Roland Trettl so gut harmonieren? Zusätzliche Frische bringt in diesem Rezept etwas Zitrone und eine scharfe Paprikasauce.

Zubereitung

Den Backofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Paprika, Schalotten und Knoblauchzehe (ungeschält) im Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze im Ofen rösten.

Die äußeren Blätter des Blumenkohls entfernen und den Strunk kegelförmig ausschneiden. Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in einen Siebeinsatz setzen und über Wasserdampf zugedeckt 15 min lang garen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Knoblauch abziehen und zusammen mit Paprika, Schalotten, Gochujang, Ahornsirup und Gemüsebrühe in einen Mixbecher geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Den Blumenkohl mit 1 EL Bratöl einstreichen, auf ein Backblech setzen (Strunk nach unten) und ca. 18 min lang backen. Der Blumenkohl sollte zart hellbraun sein.

Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in ein Sieb geben und gründlich abwaschen. Einen großen Topf mit kaltem Wasser ausspülen und die Kartoffelwürfel, sowie Milch und Salz hineingeben. Unter gelegentlichem Rühren aufkochen und abgedeckt bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen
Alle Zutaten für das Blumenkohl-Topping glatt rühren. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und sorgfältig damit bestreichen. Dabei darauf achten, dass die Paste so gut wie möglich in den Blumenkohl eindringt.

Blumenkohl zurück in den Ofen geben und weitere 10 min backen, bis er knusprig braun ist, dabei aufpassen, dass die Kruste nicht anbrennt.

Sobald die Kartoffeln sehr weich sind Butter und Muskatnuss hinzufügen. Mit einem Kartoffelstampfer zu cremigem Püree zerstampfen. Mit Salz abschmecken.

Das Püree auf einer Platte anrichten, den Blumenkohl darauf platzieren und mit der Soße servieren.

Das Rezept ist inspiriert von Elisabeth Fischer.