



## Kochen

Caroline Autenrieth

Mittwoch, 14.03.2018

### Dreierlei vom Blumenkohl Für 4 Personen

#### Zutaten

##### Für die Frittata

0,75 Kopf Blumenkohl  
1 Zwiebel, rot  
1 Knoblauchzehe  
0,5 Bund Basilikum  
4 EL Olivenöl  
Salz  
100 g Parmesan  
6 Eier (Größe M)  
3 EL Milch  
Pfeffer  
Muskat

##### Für den Salat

0,25 Kopf Blumenkohl  
Salz  
1 Bio-Orange  
1 Peperoni, rot, nicht zu scharf  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Scheiben Weißbrot (vom Vortag)  
1 Knoblauchzehe  
1 Prise Rohrzucker  
2 EL Weißweinessig  
4 EL Olivenöl

##### Für die Suppe

500 g Blumenkohl (Strunk, übrige Röschen und Blätter)  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
1 Stiel Zitronengras  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
800 g Kokosmilch (Dose)  
0,5 Bund Koriander  
Salz  
1 Prise Zucker

#### Zubereitung:

1. **Allgemein:** den Blumenkohl putzen, abbrausen, trockentupfen und in feine Röschen teilen. Die zarten, hellgrünen Blätter beiseitelegen.
2. **Für die Frittata** die Blumenkohlrosen in ca.1 cm breite Scheiben schneiden Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel und in ca. 5 mm breite Ringe schneiden. Knoblauch hacken. Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Getrocknete Tomaten würfeln.
3. Eine große ofenfeste Form einfetten. Blumenkohl mit Zwiebeln, Knoblauch, Olivenöl und Salz mischen. Mit den getrockneten Tomaten in die Form geben.
4. Die Grillfunktion am Backofen einstellen. Den Blumenkohl ca.10 Minuten auf der oberen

Schiene grillen.

5. Blumenkohl aus dem Ofen nehmen. Die Temperatur auf 180 Grad herunterschalten.

6. Den Parmesan reiben. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Parmesan über den Blumenkohl streuen.

7. Blumenkohlblätter fein schneiden und mit dem Basilikum darüber geben.

8. Alles mit Eiermasse begießen. Auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten stocken lassen (evtl. abdecken)

9. **Für den Salat** die übrigen Blumenkohlröschen in ca. 3 mm breite Scheiben hobeln.

10. Die Röschen in Salzwasser ca. 1 Minute blanchieren. Herausheben und kalt abbrausen (Blumenkohl soll noch knackig sein).

11. Die Orange dick schälen und die Filets herausschneiden, den Saft dabei auffangen und die Schale zuletzt gut auspressen. Chilischote in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden.

12. Für die Croutons das Weißbrot würfeln. Knoblauch ungeschält andrücken.

13. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Brotwürfel und Knoblauchzehe darin anbraten und leicht salzen.

14. Orangensaft, Essig, Rohrzucker, Salz und übriges Olivenöl zu einem Dressing verrühren. Dressing mit Blumenkohl, Chili und Frühlingszwiebeln mischen und ca. 10 Minuten marinieren. Kurz vor dem Anrichten Orangenfilets und Croutons untermischen. Nach Belieben mit gehackter Petersilie oder Koriander bestreuen.

**15. Für die Suppe** den Blumenkohlstrunk in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitronengras in Stücke schneiden.

16. Olivenöl und Butter erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin weich dünsten. Blumenkohlstrunk zugeben und andünsten.

17. Mit Kokosmilch und etwa 200 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) auffüllen. Mit Salz und Zucker würzen und ca. 20 Minuten sanft kochen lassen.

18. Die Suppe fein pürieren und evtl. durch Sieb passieren. Abschmecken. Vor dem Anrichten mit Mixer aufschäumen. Nach Belieben mit Koriander bestreuen.

19. Frittata, Suppe und Salat zusammen servieren. Dazu passt Brot