



## Thema: Herbst = – Blume + Kohl = Zeit für Blumenkohl

Unsere mathematische Gleichung hat es in sich. Und draußen steht der Herbst nun wirklich vor der Tür. Unsere Blumenkohlgerichte wärmen innerlich und versöhnen mit dem Wetter. Wenn Sie noch nie in ihrem Leben einen Blumenkohl zubereitet haben, hier das einfachste Rezept: Schneiden Sie die grünen Blätter ab, putzen ihn, entfernen den Strunk und geben Sie ihn mit etwas Zitrone oder Milch für max. 15 Minuten in köchelndes Wasser. Wenn Sie ihn in Röschen teilen, ist er gut in der halben Zeit fertig. Dazu servieren Sie eine fertige Sauce Hollandaise aus unserem Shop und Pellkartoffeln. Voila.

### Blumenkohlcurry mit Kokosmilch für 4 Personen

- 1 großer oder
- 2 kleine Blumenkohl
- 500 g Paprika gelb/rot
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dosen Kokosmilch
- 1 kl. Stange Lauch
- 2 EL Sesamöl
- 1 EL Red Thai Curry Paste
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl in Röschen teilen. Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm große Rauten schneiden. Knoblauch fein würfeln, Lauch vierteln und in nicht zu feine Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, zuerst den Blumenkohl unter Rühren ein paar Min. vorsichtig anbraten, dann den Paprika dazu geben, weiter brutzeln, dann den Knoblauch und Lauch kurz mit anschwitzen, anschließend die Currypaste dazu geben, noch mal leicht anbrutzeln, zum Schluss die Kokosmilch unterrühren und köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Zitronensaft und Schale dazugeben, 1 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Tipp: Wer mag und hat gibt frischen Koriander oder Kaffirblätter dazu. Als Beilage passt Reis. Oder, Sie ersetzen die Kokosmilch durch Brühe und kochen Kartoffelwürfel mit und binden zum Schluss mit etwas Sahne.**

### Gerösteter Blumenkohl aus dem Ofen für 4 Personen

- 800 g Blumenkohl
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Blumenkohl al forno, sehr lecker und gar nicht muffig. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Strunk klein würfeln. 4 EL Öl und Salz in eine große Schüssel geben, Blumenkohl darin schwenken und auf einem Backblech (mit Trennpapier belegen) verteilen. Im heißen Ofen bei 220 °C ca. 15 - 20 Min. hellbraun rösten. Petersilie abzupfen und superfein hacken. Mit Zitronensaft, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. (Faule dürfen auch zum Pürierstab greifen). Den heißen Blumenkohl mit dem Petersilienöl beträufelt servieren.

**Tipp: Entweder sie rösten die Beilage gleich mit (Kartoffeln oder Ofengemüse, Rostbratwürstchen ...) oder sie reichen gebratene Polentaschnitten dazu.**

### Blumenkohl-Béchamel-Auflauf für 4 Personen

- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 600 ml Milch
- etwas Brühepulver
- Salz, Muskat
- 1 großer Blumenkohl
- 200 g Allgäuer Bergkäse
- 3 Pack Schinkenspeck- oder würfel
- 1 Pack Räuchertofu
- 1/2 Bund Schnittlauch

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. In viel Salzwasser kurz (5 - 7 Min.) kochen und abgießen. In der Zwischenzeit aus den ersten 5 Zutaten eine Béchamel-Soße kochen. Dafür die Butter in einem Topf sanft erhitzen, das Mehl gut unterrühren, kurz aufwallen lassen, Milch unterrühren, köcheln lassen und mit einem Schneebesen rühren, rühren, rühren. Klümpchen? Weiter ühren, rühren, rühren :-). Nach 10 Min. mit etwas Brühepulver, Salz und Muskat würzen. Pfeffern geht auch, wer hat, nimmt weißen. Béchamel nicht zu dick einkochen lassen. Den Käse reiben. Den Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Schinken, Béchamelsauce und Käse darüber verteilen. Wer lieber Tofu mag, muss den noch in Würfel schneiden und vorher in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, dann schmeckt er noch besser. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 15 Min. überbacken.

**Tipp: Probieren Sie dazu ein Püree aus Topinambur und Kartoffeln. Aber das könnten wir eigentlich auch zum Thema in der nächsten Woche machen :-)**

### Blumenkohl-Salat nach Gusto

Röschen teilen, in viel Salzwasser kurz (4 - 5 Min.) kochen und abgießen. Kochwasser auffangen, Blumenkohl abschrecken. 400 ml Kochwasser mit 2 TL Gemüsebrühepulver, 4 EL Weißweinessig, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. 1 Schalotte fein würfeln, mit dem Blumenkohl in den Würzsud geben und mind. 20 Min. marinieren. Dann 6 EL Olivenöl vorsichtig unterheben und mit frischen Basilikumblättern (in Streifen geschnitten) bestreuen und servieren.