Rezept

Blumenkohl mit Zitronen-Kräuter-Bröseln

Ein Rezept von Blumenkohl mit Zitronen-Kräuter-Bröseln, am 29.04.2024

Zutaten

1	Blumenkohl (am besten mittlere Größe)
	Salz
1 TL	Koriandersamen
6 EL	Semmelbrösel
1	unbehandelte Zitrone
1 Bund	Basilikum oder Petersilie und Rucola gemischt
80 g	Butter
	Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Vom Blumenkohl die grünen Blätter und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl waschen und die Röschen abschneiden. Die Stielreste, die übrig bleiben, in Scheiben schneiden. Die Zitrone heiß waschen und die Schale fein abreiben, 1 EL Saft auspressen.

2. Einen großen Topf auf den Herd stellen und ungefähr 1 1/2 l Wasser hineinschütten. Zitronensaft dazugeben und das Wasser gut salzen. Zum Kochen bringen.

3. Die Blumenkohlröschen und -stiele ins Wasser geben, Deckel halb auflegen. Hitze auf mittlere Stufe schalten und den Kohl in 10-12 Minuten bissfest garen. Zur Probe ein Röschen herausfischen und reinbeißen oder im Topf mit der Messerspitze einstechen.

4. Schon während das Wasser heiß wird und die Röschen garen, mit dem Rest weitermachen. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden oder Petersilie und Rucola abbrausen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken. Die Koriandersamen im Mörser zerdrücken. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, aber nicht zu heiß werden lassen. Semmelbrösel mit dem Koriander dazugeben und unter Rühren golden bräunen. Zitronenschale und die Kräuter untermischen und kurz mitbraten. Brösel mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Blumenkohl in ein Sieb schütten und kurz abtropfen lassen. Dann auf eine warme Platte umfüllen, Brösel darüber streuen.