

Rezept

Blumenkohl im Sommerkleid

Ein Rezept von Blumenkohl im Sommerkleid, am 04.10.2023

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 800 g)	Salz
1 EL Zitronensaft	5 EL Öl
3 EL Weißweinessig	1 TL Senf
weißer Pfeffer	4 hart gekochte Eier (Größe M)
1 Bund Schnittlauch	200 g Schmand

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Kohl gründlich waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Eine Handbreit Wasser in einen Topf füllen, 1 TL Salz und den Zitronensaft zugeben und zum Kochen bringen. Blumenkohl im Ganzen, mit dem Strunk nach unten, ins kochende Wasser geben. Mit Deckel ca. 10-15 Min. dämpfen; der Blumenkohl sollte gar, aber nicht zu weich sein.
2. Inzwischen aus Öl, Essig und Senf eine Vinaigrette herstellen. Den gegarten Blumenkohl auf eine Platte mit Rand setzen. Einige Löffel Blumenkohlwasser zur Vinaigrette geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Blumenkohl noch hei? immer wieder mit der Vinaigrette übergießen, bis er abgekühlt ist.
3. Die hart gekochten Eier jeweils vierteln und um den Blumenkohl legen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren, mit Schnittlauch bestreuen und separat zum Blumenkohl servieren.