

Rezept

Blumenkohl mit warmer Vinaigrette und Shiitake-Pilzen

Ein Rezept von Blumenkohl mit warmer Vinaigrette und Shiitake-Pilzen, am 02.10.2023

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------|
| 2 kleine Blumenkohlköpfe, à ca. 400 g | 1 Zwiebel |
| 3 EL Olivenöl | 300 ml Gemüsebrühe |
| 70 ml Apfelessig | 150 ml Olivenöl |
| 1 Lorbeerblatt | 1 Chilischote |
| 1 EL Zucker | Salz |
| 150 g Shiitake-Pilze | 12 Frühlingszwiebeln |
| 2 Tomaten (z. B. Roma) | 1 Bund Dill |
| 1 EL Olivenöl | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

- 1.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Vom Blumenkohl die Blätter abziehen und den Strunk großzügig abschneiden. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen.

- 2.** In einem Bräter 3 EL Olivenöl erhitzen, den Blumenkohl darin anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln im Bräter glasig andünsten. Gemüsebrühe, Essig und 150 ml Olivenöl dazugeben und aufkochen. Lorbeerblatt und Chilischote einlegen und den Sud mit Zucker und etwas Salz würzen. Die Blumenkohlköpfe in den Bräter setzen und zugedeckt im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. schmoren. Dann offen weitere 15 Min. schmoren, bis der Blumenkohl weich und goldbraun ist.

- 3.** Inzwischen die Pilze waschen, trocken tupfen, entstielen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, das Grün abschneiden und beiseitelegen. Dann der Länge nach vierteln. Die Tomaten häuten, das Fruchtfleisch vierteln und entkernen. Die Viertel in 1 cm große Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin hellbraun anbraten. Pilze zugeben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

- 4.** Den Blumenkohl herausnehmen und warm stellen. Den Sud im Bräter nicht zu sämig einkochen. Lorbeerblatt und Chilischote entfernen und die Vinaigrette warm stellen. Blumenkohlköpfe halbieren und auf Tellern anrichten. Pilze und Frühlingszwiebeln locker darüber verteilen. Tomaten und drei Viertel des Dills in die Vinaigrette geben, kurz mischen und sofort über den Blumenkohl geben. Mit dem übrigen Dill garnieren.