

Rezept

Romanesco-Wrap

Ein Rezept von Romanesco-Wrap, am 11.11.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 Kopf Romanesco (geputzt ca. 450 g) | 1 frische rote Chilischote |
| ½ Bio-Zitrone | 1 kleines Bündel glatte Petersilie |
| 30 g Cashewkerne | 150 g Frischkäse (16 % Fett) |
| 70 g Cashewnussmus | frisch gemahlener grüner Pfeffer |
| Kräutersalz | 4 weiche Tortillafladen |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Den Romanesco putzen, in Röschen teilen und waschen. Über Dampf in ca. 6 Min. knapp bissfest garen. Die Hälfte der Röschen herausnehmen und eiskalt abschrecken. Den Rest in weiteren 4 - 5 Min. weich garen und abkühlen lassen.
2. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Die Zitronenhälfte heiß waschen, 1 TL Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Cashews in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Die weich gegarten Romanesco-Röschen mit Frischkäse und Cashew-Nussmus fein pürieren und mit Pfeffer, Kräutersalz, Zitronenschale und wenig Zitronensaft würzen.
4. Die Tortillafladen nach Packungsangabe in einer Pfanne kurz erwärmen, dann mit der Creme bestreichen. Die knapp gegarten Romanesco-Röschen grob hacken und darauf verteilen, dabei unten und oben einen Streifen frei lassen. Petersilie, Chili und Cashews auf der Füllung verteilen. Die Fladen einigermaßen fest aufrollen. Vor dem Servieren nach Belieben schräg halbieren.