Rezept

Röst-Blumenkohl mit Steinpilzöl

Ein Rezept von Röst-Blumenkohl mit Steinpilzöl, am 26.04.2024

Zutaten

1	Blumenkohl (ca. 1,8 kg)
80 g	vegane Semmelbrösel
1	Bio-Zitrone
	Pfeffer
6 EL	Olivenöl
200 ml	Reissahne
600 g	Kartoffeln
170 g	vegane Margarine (sojafrei)
1 Bund	Petersilie
	Salz
	Kräutersalz
30 g	getrocknete Steinpilze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 720 kcal, 55 g F, 15 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl von den äußeren Blättern befreien und waschen. Den Strunk etwas kürzen, aber nicht herausschneiden - er hält die Röschen zusammen. Mittig vom oberen Kopfende bis zum unteren Strunk vier ca. 1 cm dicke Scheiben herausschneiden. Den übrigen Blumenkohl, der nicht mehr am Strunk sitzt, in kleine Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden.

2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohlscheiben und -röschen gleichmäßig darauf verteilen. Die Semmelbrösel und 120 g Margarine mithilfe einer Gabel zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken.

3. Die gehackte Petersilie mit abgeriebener Zitronenschale und Zitronensaft unter die Semmelbröselmasse rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Blumenkohl streichen. Den Blumenkohl im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.

4. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben darin unter Wenden leicht braun braten. Mit 1 TL Kräutersalz würzen. Den Sahneersatz angießen. Alles zugedeckt ca. 15 Min. bei schwacher Hitze garen, dabei zwischendurch wenden.

5. Die Steinpilze im Mixer fein mahlen. Die restliche Margarine mit dem restlichen Öl in einem Topf erhitzen. Steinpilzpulver einrühren und die Mischung kurz aufschäumen lassen. Den Blumenkohl mit Steinpilzöl beträufeln und mit den Kartoffeln anrichten.