

Gebratener Blumenkohl mit Tomaten, Dill und Kapern

657

Typ: Salat

Quelle: Ottolenghi: Das Kochbuch, S. 65

Bemerkungen: Wie Brokkoli kann auch Blumenkohl ziemlich langweilig schmecken. Hier bekommt er die klassische OttoJenghi-Behandlung: in der Grillpfanne braten und noch heiß mit intensiven Aromen mischen. Die Zusammenstellung der Zutaten mag zwar ungewöhnlich erscheinen, sie funktioniert aber bestens. Probieren Sie unseren Blumenkohl einmal zu einem einfachen Brathähnchen.
28 Mar 15: Blumenkohl sollte ins kochende Wasser geworfen werden und wirklich nach 3 min wieder raus!.Sehr gut, Blumenkohl könnte noch schärfer angebraten werden. Geröstete Pinienkerne und ein TL frisch gemahlener Kreuzkümmel könnten den Salat abrunden

Zutaten: Für 2-4 Personen
2 EL Kapern, abgetropft und grob gehackt
1 EL körniger Senf
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL Apfelessig
120mL Olivenöl
1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt
1 EL gehackter Dill
50g Babyspinat
20 Kirschtomaten, halbiert
Maldon Sea Salt oder Fleur de Sel und schwarzer Pfeffer

Rezept: Zuerst das Dressing zubereiten, entweder von Hand oder mithilfe der Küchenmaschine. Dazu die Kapern mit dem Senf, dem Knoblauch, dem Essig, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte des Öls langsam in dünnem Strahl zugeben, dabei kräftig aufschlagen oder die Küchenmaschine laufen lassen. Dies sollte ein dickes, cremiges Dressing ergeben. Probieren und bei Bedarf nachwürzen.

Die Blumenkohlröschen in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und lediglich 3 Minuten garen. In ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken, um den Garprozess sofort zu beenden. Im Sieb gründlich abtropfen lassen. Wenn sie trocken sind, mit dem restlichen Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und sorgfältig vermischen.

Eine Grillpfanne bei höchstmöglicher Temperatur etwa 5 Minuten auf dem Herd erhitzen, bis sie sehr heiß geworden ist. Den Blumenkohl portionsweise darin anbraten - darauf achten, dass sich nicht zu viele Röschen gleichzeitig in der Pfanne befinden. Während des Anbratens wenden, damit sie ringsum deutliche Grillspuren annehmen, dann in eine Schüssel legen. Das Dressing, den Dill, die Spinatblätter und die Tomaten zum noch heißen Blumenkohl geben, alles gründlich vermischen und abschmecken.

Warm oder mit Raumtemperatur servieren, unmittelbar vor dem Servieren nochmals abschmecken.