

Blumenkohl, Milchreis, Granatapfel-Oliven-Relish

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl 2 EL Olivenöl Salz

Für den Joghurt-Milchreis:

120 g Rundkornreis 420 ml Vollmilch 240 g griech. Joghurt

1 Ei, M 1 TL Speisestärke $\frac{1}{2}$ TL Salz

Pfeffer

Für den Knoblauch:

3-4 Knoblauchzehen 2 TL Koriandersamen 30 ml Olivenöl

Für das Relish:

1 Granatapfel $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft ca. 80 g grüne Oliven

ca. 60 g Walnüsse 8 Zweige glatte Petersilie $\frac{1}{4}$ TL Pul Biber

1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer Auflaufform mit Olivenöl und Salz vermengen.

Im Ofen für ca. 25 Minuten rösten.

Für den Joghurt-Milchreis:

Reis, Milch, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 18 Minuten

simmern lassen. Ei trennen und Eigelb, Speisestärke und Joghurt miteinander verrühren und

nach den 18 Minuten die Mischung in den Reis einrühren und weitere 5 Minuten fertig garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Knoblauch:

Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und

Samen mit Öl in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis die Knob-

lauchscheiben goldbraun und knusprig sind.

Für das Relish:

Den Backofen auf 180 Grad herunterstellen, die Walnüsse ca. 7 Minuten auf einem Backblech

rösten und dann kurz abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Petersilie grob hacken. Oliven und

Walnüsse ebenfalls grob hacken. Granatapfel vierteln und Kerne auslösen. 8 EL Granatapfel-

kerne mit 4 EL Petersilie, 8 EL Walnüssen, 8 EL Oliven, Olivenöl, 2 TL Zitronensaft und Pul

Biber vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt-Reis auf Teller geben. Erst den Blumenkohl, dann den Knoblauch darüber geben. Das

Relish in ein kleines Schüsselchen geben und servieren.

Hannah Käthler am 23. September 2024