

Blumenkohl, Parmesan, Kartoffel-Möhren-Stampf

Für zwei Personen

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

200 g mehligk. Kartoffeln	200 g Möhren	75 g Butter
50 ml Milch	1 l Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
2 Wacholderbeeren	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den gegrillten Blumenkohl:

1 Blumenkohl	100 g Butter	20 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Für den Blumenkohlsalat:

1 Blumenkohl	1 Salatgurke	1 rote Paprika
50 g Granatapfelkerne	1 TL Granatapfelsirup	1 TL weiße Balsamico-Creme
1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Zweig Petersilie	essbare Blüten
--------------------	----------------

Für den Kartoffel-Möhrenstampf:

Die Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. In den Fond geben und zum Kochen bringen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und eine Prise Salz dazugeben. Das Gemüse kochen, bis es ganz weich ist. Dann die Flüssigkeit abschütten, aber aufheben.

Lorbeerblätter und Wacholderbeeren entfernen. Butter und Milch zum Gemüse geben und zerstampfen. Falls der Stampf etwas zu trocken ist, die Kochflüssigkeit nutzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Stampf in einem Servierring anrichten.

Für den gegrillten Blumenkohl:

Blumenkohl von Grün und Strunk befreien. Zwei dicke Scheiben abschneiden. Butter in einer Grillpfanne erhitzen und den Blumenkohl grillen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Parmesan über den Blumenkohl reiben und kurz mitrösten.

Für den Blumenkohlsalat:

Blumenkohl sehr fein herunterschneiden. Gurke und Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in feine Würfel schneiden. Vorsichtig mit dem Blumenkohl vermischen. Granatapfelkerne hinzugeben und vermengen. Aus Balsamico-Creme, Öl, Granatapfelsirup und Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und den Salat damit abschmecken.

Für die Garnitur:

Petersilie hacken und als Garnitur verwenden. Blüten ebenfalls als Garnitur verwenden.

Patrick Sommer am 16. Oktober 2024