

# Curry, 'Pizza' und Rohkost-Salat mit Orange

## Für zwei Personen

### Für das Curry:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	125 g Shiitake-Pilze	250 g Babyspinat
200 g gehackte Tomaten	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Knolle Ingwer	400 ml Kokosmilch	125 ml Gemüfefond
1 TL Currypulver	1 TL rote Currypaste	Salz

### Für die 'Pizza':

250 g Blumenkohl	3 Scheiben Parmaschinken	400 g gehackte Tomaten
5 Champignons	6 Cherrytomaten	1 Schalotte
2 Büffelmozzarella	200 g Gouda	1 Ei
2 TL gerebelter Oregano	4 Zweige Basilikum	2 TL Knoblauchsatz
Salz		

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Orange	50 ml Orangendirektsaft
1 Schalotte	2 EL Walnüsse	1 EL Butter
40 ml helle Sojasauce	50 ml Walnussöl	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	50 ml Rapsöl	Salz, Pfeffer

**Für das Curry:** Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl anbraten. Die Currypaste mit geriebenem Ingwer und Currypulver hinzugeben und kräftig anrösten. Fond und Tomaten angießen. Den Blumenkohl putzen, vom Strunk befreien, waschen und zerteilen. Die Blumenkohlröschen dazugeben und in der Sauce etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Pilze mit einer Pilzbürste putzen, vierteln und dazugeben. Den Spinat hinzufügen, zusammenfallen lassen und mit Kokosmilch und Salz abschmecken.

**Für die 'Pizza':** Den Ofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl halbieren, vom Strunk befreien, waschen und zerteilen. Die Röschen in einer Moulinette zu feinen Bröseln mixen. Den Blumenkohl im Ofen etwa 5 Minuten vorrösten, in ein Küchentuch geben und das Wasser auspressen. Die Blumenkohlbrösel mit geriebenem Gouda, der Hälfte des Oregano und gehacktem Basilikum, Knoblauchsatz und Ei vermengen. Den Teig rund auf einem mit Backpapier belegtem Blech ausbreiten und im Ofen etwa 15 Minuten blind vorbacken. Die gehackten Tomaten mit Oregano, Basilikum und Salz würzen. Die Champignons mit einer Pilzbürste putzen und in Scheiben schneiden. Cherrytomaten waschen und vierteln. Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die vorgebackene Pizza aus dem Ofen nehmen, mit gehackten Tomaten, Schinken und Käse belegen und Tomaten und Champignons darauf verteilen. Für etwa 6 Minuten im Ofen fertig backen.

**Für den Salat:** Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Walnusskerne im Ofen etwa 10 Minuten hellbraun rösten und grob zerstoßen. Die Orange schalen und die Filets herauslösen. Den Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und in Röschen zerteilen. Die größeren Röschen hauchdünn mit einem V-Hobel hobeln und die kleineren in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter hellbraun braten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Orangensaft, fein gehackten Schalotte, Sojasauce, Zucker, Walnuss- und Rapsöl zu einer cremigen Vinaigrette verrühren. Die Vinaigrette über den Blumenkohl geben und mit Orangenfilets und Walnüssen garnieren.

Das Dreierlei vom Blumenkohl auf Tellern anrichten und servieren.

Patrick Czarzynski am 20. März 2018