

Gedünsteter Blumenkohl

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g) 1 Bio-Zitrone 50 ml Milch
1 Zweig Rosmarin Salz 6 El Mandelblättchen
60 g Butter

Den Strunk unterhalb des Kohlkopfs abschneiden und alle Außenblätter entfernen. Den Strunk mit dem Messer einschneiden. Zitrone waschen und mit dem Sparschäler 4 Streifen Zitronenschale abschälen. 500 ml Wasser, Milch, Zitronenschale, Rosmarin und Salz in einen Topf geben. Den Blumenkohl mit dem Strunk nach unten in den Topf geben und zugedeckt 20 bis 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen, Mandelblättchen zugeben und kurz aufschäumen lassen. Blumenkohl gut abtropfen lassen und mit der Mandelmischung bestreut servieren.

Tim Mälzer am 13. 03. 2010