

Safran-Blumenkohl mit Mandel-Bulgur

Für 4 Personen

1 Zwiebel	Butterschmalz	200 g grober Bulgur
1 Prise gemahl. Kardamom	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	1 l Gemüsebrühe
100 g Mandeln	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	grobes Meersalz
1 Blumenkohl (1,2 kg)	2 Prisen Safranfäden	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander	Pfeffer	200 g griech. Joghurt (10%)

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Bulgur einstreuen. Etwas Kardamom und Kreuzkümmel zugeben. Mit etwas mehr als der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat.

Inzwischen die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten.

Kurz vor Ende des Röstvorgangs die Hälfte der Butter und etwas grobes Salz zugeben. Mandeln auf einen Teller geben.

Den Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen. Blumenkohlröschen in reichlich kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In eiskaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.

In der Pfanne restliche Butter schmelzen. Safran fein mörsern und zugeben. Etwas Gemüsebrühe angießen.

Die Blumenkohlröschen zugeben und alles offen unter Schwenken erhitzen und bissfest garen, bis die Brühe verdampft ist. Dann den Kohl noch kurz rösten.

Kräuter abspülen, trocken schütteln und die Petersilien- und Korianderblättchen abzupfen.

Kräuter und 2 Spritzer Gemüsebrühe fein pürieren. Kräuterpüree und Mandeln unter den Bulgur mischen, abschmecken.

Den Joghurt mit Salz abschmecken.

Geröstete Blumenkohlröschen und Kräuter-Bulgur auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2019