

Ravioli mit Blumenkohl-Bolognese

Für 4 Portionen:

Für den Krustentierfond:

150 g Fenchel	1 Lauchstange	150 g Möhre
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
200 - 300 g Garnelenköpfe und -schalen	1 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
4 cl Anisschnaps	100 ml trockener Weißwein	800 ml Fischfond
400 ml stückige Tomaten	1 Lorbeerblatt	3 Nelken
1 TL Salz	$\frac{1}{2}$ teaspoon	bunte Pfefferkörner

Für Sauce Bolognese und Ravioli:

1 mittelgroßer Blumenkohl	150 g Fenchel	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	1 TL Speisestärke
4 Portionen Ravioli	500 g geriebener Parmesan	

Für den Fond Fenchel und Lauch putzen und waschen, die Möhre schälen. Fenchel und Möhre in grobe Würfel schneiden, den weißen bis hellgrünen Teil vom Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen, Fenchel, Möhre, Lauch, Zwiebel, Knoblauch darin mit den Garnelenköpfen und -schalen bei starker Hitze anrösten. Das Tomatenmark einrühren, den Zucker einstreuen und beides kurz mitbraten. Erst mit dem Anisschnaps, dann mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Fond und stückige Tomaten angießen, Lorbeer, Nelken, Salz und Pfefferkörner dazugeben. Alles aufkochen und den Fond 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze auf die Hälfte der Flüssigkeitsmenge einkochen.

Inzwischen für die Sauce Bolognese den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und trocknen. Die Röschen rundherum Schicht für Schicht mit einem großen Messer fein herunter-schneiden, alternativ auf dem Gemüsehobel grob raspeln. Den Fenchel waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schüt-teln und nach Belieben mit oder ohne Stängeln fein schneiden.

Das Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei starker Hitze an-braten, bis er zu bräunen beginnt. Fenchel-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze kurz mitbraten. Tomatenmark und Zucker einrühren und kurz mitbra-ten.

Den eingekochten Fond durch ein feines Sieb entweder direkt zum Blumenkohl in die Pfanne gießen oder aber erst durch ein feines Sieb abgießen und dann den Blumenkohl damit ablöschen. Alles aufkochen und etwa 5 Minuten garen, bis das Gemüse weich ist. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben die Sauce mit wenig glatt gerührter Speisestärke binden. Zwei Drittel der Petersilie unterheben und die Sauce warmhalten.

Die Ravioli nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Mit einem Schaum-löffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Teller verteilen.

Die Ravioli mit der mediterranen Sauce Bolognese vom Blumenkohl großzügig begießen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und mit der restlichen Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 15. Dezember 2022