

Blumenkohl-Gratin

1 Blumenkohl	0,5 Bund glatte Petersilie	2 Schalotten
3 EL Olivenöl	3 Prisen Salz	1 EL Butter
200 ml heißer Gemüsefond	0,25 TL Pfeffer	40 g geriebener Parmesan
1 EL Sesamsamen		

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blumenkohl putzen, von den Blättern befreien und den Kopf in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und nach Belieben mit oder ohne Stängel fein schneiden. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei starker Hitze zwei bis drei Minuten mit etwas Farbe anbraten, dabei mit zwei bis drei Prisen Salz bestreuen. Den Kohl auf einer Pfannenseite zusammenschieben, die Schalottenringe mit der Butter auf der freien Stelle dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze eine Minute anschwitzen. Den Gemüsefond angießen und aufkochen. Den Deckel auflegen und den Kohl bei mittlerer Hitze zwei Minuten garen. Den Deckel abheben und die Flüssigkeit ein bis zwei Minuten leicht einkochen. Die Hälfte der Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl in einer Auflaufform verteilen, mit dem übrigen Fond aus der Pfanne begießen, mit Parmesan und Sesam bestreuen. Das Gratin im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten überbacken, bis die Oberfläche zu bräunen beginnt.

Das Blumenkohlgratin aus dem Ofen nehmen, mit der übrigen Petersilie bestreuen und in der Form zum Teilen am Tisch servieren.

Tipp:

Der Blumenkohl braucht in der Pfanne insgesamt maximal 5-6 Minuten, er kommt ja noch in den Ofen und wird sonst zu weich.

Frank Rosin am 13. Dezember 2024