

Blumenkohl mit Safran-Soße und Tomaten

Für 4 Personen

1 Blumenkohl	2 Bio-Zitronen	0,25 l Sahne
einige Fäden Safran	10 Kirschtomaten	50 g Semmelbrösel
1 Chilischote	Muskat, Salz	Cayenne-Pfeffer
Pfeffer, Rapsöl		

Blumenkohl in Röschen teilen und an den Stängeln alle kleinen Blätter entfernen. Wasser zum Kochen bringen und die Blumenkohlröschen hineingeben. 1 Zitrone teilen und den Saft in das Kochwasser pressen. Zitronenhälften, Salz und etwas Rapsöl hinzufügen. Den Blumenkohl 10-15 Minuten garen. Die Röschen aus dem Kochwasser nehmen und warm stellen.

2 Kellen Kochwasser mit der Sahne in einen Topf geben und aufkochen.

Die Safranfäden mit etwas Wasser in einen Mörser geben und andrücken. Den Safran mit dem Wasser in den Topf geben und alles 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Muskat, Chili und Cayenne-Pfeffer pikant abschmecken. Zum Schluss noch etwas Rapsöl und ein paar Spritzer Zitronensaft hinzufügen.

Die Tomaten halbieren und den Stilansatz entfernen. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Tomaten kurz und scharf anbraten. Die Semmelbrösel ebenfalls in eine Pfanne geben und rösten.

Die Blumenkohlröschen auf eine Platte legen und mit der Soße und etwas Rapsöl übergießen. Darauf die Tomaten verteilen.

Zum Schluss die Semmelbrösel darüber streuen.

Rainer Sass am 24. Februar 2019