

Le foglie del cavolfiore – che cavolo!

Ideen zu Blumenkohlblättern

Die eine Sorte des diesjährigen Winter-Blumenkohls hat wohl prächtige «Blumen» produziert, aber auch unendlich viel Grünes. Alles zu Esel Otto bringen? Schade. Hier einige Ideen für Gärtnerinnen oder Köche, die auf dem Markt einen Blumenkohl mit Grün kaufen können!

Beilage für 4 Personen

600 g innere Blumenkohlblätter waschen, in Streifen schneiden, im Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren und abgessen.

Mit etwas Knoblauch im Olivenöl knackig fertigdünsten.

Variante 1: vor dem Anrichten etwas Sahne und Parmesan darunterziehen.

Variante 2: Beim Anrichten auf den Teller etwas Tomatensauce geben, Blätter darauf und mit gehackter Petersilie, Kapern und Oliven aromatisieren.

Variante 3: was habe ich sonst noch im Kühlschrank?

Gratin für 4 Personen

600 g äussere Blumenkohlblätter Blattrispen herausschneiden. Dann Rispen und Blätter in Streifen schneiden und separat blanchieren. Rispen ca. 8–9 Minuten. Blätter ca. 6 Minuten. Jeweils mit dem Schaumlöffel herausheben, so brauchen Sie nur einen Topf mit Salzwasser. In einer Bratpfanne mit Knoblauch und Olivenöl aromatisieren.

700 g Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und garen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Eine Gratinform mit Olivenöl ausreiben.

Variante 1: Blätter, Rispen und Kartoffeln mischen, Béchamelsauce darunterziehen, Reibkäse darüber.

Variante 2: Da Sie im Moment keine Zeit für Béchamelsauce haben: Blätter, Rispen und Kartoffeln mischen, angebratene Speckwürfel darunterheben. Geschlagene Sahne darübergeben und mit Reibkäse abschliessen.

Variante 3: Schichtenweise in die Gratinform geben. Kartoffeln – Tomatensauce – Blätter und Rispen – Tomatensauce – Reibkäse.

Falls Sie etwas Fleischsauce oder Fischreste griffbereit haben, passen auch diese dazu ...



«BLUMEN»

Lesen Sie im Kapitel «Antipasti» auf unserer Website das Rezept für Blumenkohl aus dem Ofen, Nummer 52. Ist gut machbar auch als Hauptgericht!