

Geröstete Röschen vom Blumenkohl mit Trauben, Nüssen & Curry



Zutaten:

Für 4 Personen:

- 1 Blumenkohlkopf
- 50 g Butter
- 50 g Creme fraiche
- je 1 EL fein geschnittener Thymian, Schnittlauch, Salbei, Petersilie
- Curry, Salz und Pfeffer
- Je 50 g Trauben, grün & rot
- 8 Walnüsse
- 1 TL Sonnenblumenkerne
- Ein paar Blätter Kresse oder Petersilie
- 1 EL Senf mit ganzen Körnern (oder normaler Senf)



Zubereitung

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einen Topf geben. Den Topfboden ca. 2 cm mit leicht gesalzenem Wasser angießen und zum Kochen bringen. Deckel aufsetzen und ca. 6 Minuten bissfest dünsten (Tipp: oder im Dampfgarer dämpfen).

Danach die Hälfte des Blumenkohls mit einem Sieblöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In einer Pfanne die Röschen mit 25 g Butter und etwas Salz 4-5 Minuten goldbraun rösten. Leicht pfeffern! (Tipp: dazu nehme ich am liebsten Sezchuanpfeffer)

In die gleiche Pfanne die abgezupften Trauben und die zerbrochenen Walnüsse und Sonnenblumenkerne geben. Kurz warm schwenken (30 Sekunden). Pfanne beiseite stellen.

Den restlichen Blumenkohl im Topf noch 5 Minuten weich kochen. Dazu kommen 25 g Butter und 50 g Creme fraiche. Ca. 1 TL Currypulver zugeben und fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: 4 EL von dem Blumenkohlpüree mit 1 EL groben Senf vermischen und beiseite stellen.

Zum Anrichten das Blumenkohlpüree auf Teller verteilen und etwas von dem Senf-Blumenkohlpüree darauf verteilen. Dann den gerösteten Blumenkohl darauf setzen und mit Trauben, Kresseblätter und Nüssen garnieren. Noch etwas Currypulver darüber stäuben und servieren.