

Romanesco



Vegan pur

Dies ist veganes Kochen und Genießen in seiner reinsten Form. Somit in Hochkultur. Sie werden wirklich überrascht sein. Es braucht tatsächlich nur ganze zwei Komponenten für dieses leckere Gericht. Das dazu auch noch hervorragend mundet und nicht so dröge daher kommt wie manche andere vegane Gerichte.

Der Hauptakteur ist ein Kopf Romanesco. Und das einzige Würzmittel, somit die zweite Komponente, ist einzig und allein Salz. Sie lesen richtig.

Die Romanescoköpfe werden einfach jeweils in einem sehr großen Topf mit etwas Wasser 15 Minuten lang zugedeckt gegart. Die Röschen des Romanesco werden dadurch zwar sehr weich gegart, das ist richtig. Aber es soll eben auch der Strunk essbar sein, und dafür braucht man 15 Minuten Kochzeit.

Außerdem bleiben die Blätter des Romanesco natürlich am Kopf

dran, denn diese sind ja auch essbar.

Nehmen Sie sich beim Servieren der Romanescoköpfe ruhig einen Salzstreuer mit an den Esstisch. Denn den ganzen Kopf können Sie logischerweise nicht komplett von außen salzen. Da müssen sie beim Zerteilen des Kopfes mit Salz ein wenig nachhelfen.

Probieren Sie es aus. Es ist lecker und schmeckt sehr gut, ist vegan und reinstes Gemüse und von daher auch sehr leicht verdaubar. Und es enthält keinerlei Fett, so dass es keinerlei Gewichtszunahme produziert.

Für 2 Personen:

- 2 Köpfe Romanesco
- Salz

Zubereitungszeit: 15 Min.

Strunke an der Schnittstelle ein wenig abschneiden.

Ein wenig Wasser in zwei großen Töpfen mit Deckel erhitzen, jeweils einen Romanesco hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Jeweils einen Romanesco auf einen großen Teller geben.

Zusammen mit einem Salzstreuer servieren.

Guten Appetit!