

Blumenkohl-Creme-Suppe

Eine vegane Suppe. Aus der Hauptzutat Blumenkohl.

Die leichte Brühe bilde ich mit Weißwein und selbst zubereitetem Gemüsefond.

Die Suppe wird deswegen cremig, weil ich den gekochten Blumenkohl mit dem Pürierstab fein püriere. Ich benötige daher keine Crème fraîche oder Sahne, um die Suppe cremig zu erhalten.

Wer die Suppe etwas flüssiger haben möchte, gibt eben einfach mehr Fond dazu.

Mein Rat: Bitte unbedingt vor dem Servieren mit frisch geriebenem Muskat garnieren.

[amd-zlrecipe-recipe:840]

Schweine-Koteletts, Blumenkohl-Stampf und Mayonnaise

Ich bereite die Koteletts in der Friteuse zu, diese hatte ich von einer anderen Zubereitung noch auf der Arbeitsplatte in der Küche stehen.

Einfach nur drei Minuten bei 180 Grad Celsius frittieren.

Und die Mayonnaise hatte ich auch noch von einer anderen

Zubereitung übrig, so habe ich sie für dieses Gericht verwende.

Ich würze die Koteletts daher nicht, sondern gebe beim Anrichten des Gerichts einfach nur etwas Mayonnaise über die Koteletts.

Ich stampfe den Blumenkohl nach dem Garen mit dem Stampfgerät zu einem leckeren Stampf. Allerdings wird der Blumenkohl leider nicht so richtig geschmeidig und sämig, sondern ähnelt eher einem kleingeschnittenen Blumenkohl-Gemüse. Aber er ist sehr lecker. Und auch der Blumenkohl bekommt noch etwas Mayonnaise.

[amd-zlrecipe-recipe:778]

Tagliolina al limone mit Blumenkohl-Pesto

Ich hatte vor einiger Zeit schon einmal ein Pesto aus Blumenkohl zubereitet und das war mir sehr gut gelungen.

Also habe ich es dieses Mal auch wieder zubereitet.

Als weitere Zutaten verwende ich frisch geriebenen Ingwer, Parmesan, Crème double, Limettensaft und Olivenöl.

Und als Pasta wähle ich Tagliolina al limone.

[amd-zlrecipe-recipe:757]

Überbackener Blumenkohl



Vegetarisch und lecker!

Dies ist ein vegetarisches Gericht, das einfach zuzubereiten ist, sehr gut gelingt und wirklich einmal ein sehr leckeres und schmackhaftes vegetarisches Gericht ist.

Der Blumenkohl ist saftig, da er ja als Gemüse viel Flüssigkeit enthält. Und er ist vor allem sehr leicht verdaulich. Also wirklich kein Vergleich zu einem fetten Schweinebauch. ☐

Ich habe den Blumenkohl in einem Rutsch ratz-fatz weggeputzt. Er war wirklich sehr lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:726]

Oranger-Blumenkohl-Ragout mit Pasta

Hier verwende ich einen orangen Blumenkohl, der eigentlich sehr unbekannt ist. Blumenkohl wird eher in der bekannten weißen Variante oder der grüne Variante als Romanesco zubereitet.

Der orange Blumenkohl ist eine Zucht-Variante und hat sehr viel Beta-Karotin, wie ihn auch Wurzeln enthalten.

Ich bereite mit dem Blumenkohl ein Ragout zu. Dafür verwende ich noch Schalotten und Knoblauch.

Die Sauce bereite ich mit einer Mehlschwitze zu, so dass ich eine fast weiße Sauce erhalten.

Als Beilage verwende ich zwei verschiedene Pasta-Sorten, die ich noch vorrätig habe und die in etwa die gleiche Garzeit haben. Und zwar Spätzle und Spiralnudeln.

Das Ergebnis ist ein sehr leckeres, vegetarisches Ragout mit einer schönen Pasta-Beilage.

[amd-zlrecipe-recipe:678]