ULTIMATIV VEGAN.

Blumenkohl mit Zitronen-Kapern-Butter

Zart gebratener Blumenkohl mit kräftigen Röstaromen, serviert auf einer samtigen weissen Bohnencreme. Dazu eine frische Zitronen-Kapern-Butter und ein paar Tropfen Kräuteröl. Sehr ausgewogen, sehr fein, absolut kein Diätessen. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 grosser Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Dose weisse Bohnen (abgespült)
- 1 Knoblauchzehe
- Saft ½ Zitrone
- 60 g vegane Butter
- 2 EL Kapern, fein gehackt
- Abrieb 1 Bio-Zitrone
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 80 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

Zubereitung

01 Blumenkohl in grosse Röschen teilen.

02 In Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgiessen, gut trocknen.

03 In Olivenöl goldbraun anbraten oder bei 220 Grad im Ofen rösten, bis er kräftige Farbe hat.

04 Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Salz sehr fein pürieren. Konsistenz wie dicke Creme, nicht flüssig.

05 Vegane Butter sanft schmelzen.

06 Kapern, Zitronenabrieb und Pfeffer unterrühren. Nicht kochen lassen.

07 Petersilie mit Öl und Salz fein mixen, bis die gewünschte gleichmässige Konsistenz erreicht ist.

08 Durch ein feines Sieb streichen für ein klares Öl.

09 Anrichten:.

10 • Bohnencreme als Spiegel auf den Teller streichen.

11 • Blumenkohl darauf setzen.

12 • Zitronen-Kapern-Butter darüberlöffeln.

13 • Mit ein paar Tropfen Kräuteröl vollenden.