**ULTIMATIV VEGAN.**

# Gerösteter Blumenkohl mit Kartoffel-Sellerie

Blumenkohl wird im Ofen langsam geröstet, bis er nussig, saftig und goldbraun ist. Eine Miso-Haselnuss-Kruste bringt Tiefe, Röstaromen und diesen „Was ist DAS bitte?“-Moment. Dazu ein ultrafeines Kartoffel-Sellerie-Püree, cremig wie Seide, erdig und elegant. Zitronenöl und frische Kräuter geben Spannung und Frische. Kein Beilagengericht – ein Hauptgang mit Haltung. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

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

## Zutaten

- 2 grosse Blumenkohlköpfe
- 4 EL Olivenöl
- 80 g Haselnüsse
- 2 EL weisse Misopaste
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 EL Wasser
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 400 g Knollensellerie
- 60 ml Olivenöl
- 120 ml ungesüsster Sojadrink oder Haferdrink
- frisch geriebene Muskatnuss
- Abrieb 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- frischer Thymian oder Petersilie
- Salz, weisser und schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

01 Blumenkohl vorbereiten, Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Blumenkohl in grosse Röschen teilen, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Auf ein Blech geben und 25–30 Minuten rösten, bis er weich und goldbraun ist.

02 Miso-Haselnuss-Kruste, Haselnüsse grob hacken oder kurz mahlen. Mit Miso, Ahornsirup, Zitronensaft, Knoblauch, Olivenöl und Wasser zu einer streichfähigen Paste mixen.

03 Kruste auftragen, Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, die Paste ungleichmässig darauf verteilen. Weitere 8–10 Minuten rösten, bis es leicht karamellisiert und duftet.

04 Püree, Kartoffeln und Sellerie schälen, würfeln, in Salzwasser weich kochen. Abgiessen, kurz ausdampfen lassen. Mit Olivenöl und warmem Pflanzendrink sehr fein pürieren. Mit Salz, weissem Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Püree soll glatt, glänzend und luftig sein.

05 Zitronenöl, Zitronenabrieb mit Olivenöl mischen, leicht salzen und sorgfältig abschmecken.

06 Anrichten, Grosszügigen Spiegel Püree auf vorgewärmten Tellern verstreichen. Blumenkohl darauf setzen, mit Zitronenöl beträufeln, Kräuter locker darüberzupfen.

07 Optional: ein paar extra geröstete Haselnussstücke für Crunch.