

Blumenkohl mit Zitronen-Kapern-Butter



► Beschreibung

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.

► Zutaten

Blumenkohl:

- 1 grosser Blumenkohl
- 3 EL Olivenöl
- Salz

Weisse Bohnencreme:

- 1 Dose weisse Bohnen (abgespült)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Saft $\frac{1}{2}$ Zitrone
- Salz

Zitronen-Kapern-Butter:

- 60 g vegane Butter
- 2 EL Kapern, fein gehackt

- Abrieb 1 Bio-Zitrone
- Schwarzer Pfeffer

Kräuteröl (optional, aber sehr empfehlenswert):

- 1 Bund Petersilie
- 80 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz

► Zubereitung

1. Blumenkohl in grosse Röschen teilen.
2. In Salzwasser 5 Minuten vorgaren, abgiessen, gut trocknen.
3. In Olivenöl goldbraun anbraten oder bei 220 Grad im Ofen rösten, bis er kräftige Farbe hat.
4. Bohnen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Salz sehr fein pürieren.
5. Konsistenz wie dicke Creme, nicht flüssig.
6. Vegane Butter sanft schmelzen.
7. Kapern, Zitronenabrieb und Pfeffer untermischen.
8. Nicht kochen lassen.
9. Petersilie mit Öl und Salz fein mixen.
10. Durch ein feines Sieb streichen für ein klares Öl.
11. Anrichten:
 - Bohnencreme als Spiegel auf den Teller streichen.
 - Blumenkohl darauf setzen.
 - Zitronen-Kapern-Butter darüberlöffeln.
 - Mit ein paar Tropfen Kräuteröl vollenden.

► Zusatzinfos

- Schmeckt edel, aber nicht abgehoben
- Perfekt für Gäste oder einen ruhigen Abend
- Funktioniert auch mit Brokkoli oder Fenchel
- Lässt sich gut vorbereiten, erst beim Servieren finalisieren

Erstellt mit der ZUTATO-App

