

Blumenkohl-Rezepte - mehr als nur eine Beilage

Blumenkohl-Nuggets

Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. 30 gr Mehl und 60 ml Pflanzenmilch vermischen. In einer anderen Schüssel 1/2 Tasse Paniermehl, 2-4 EL Hefeflocken, eine Prise Salz vermischen. Blumenkohlröschen erst in die Mehl-Milch-Mischung tauchen, dann panieren. Panierte Röschen mit Olivenöl beträufeln und für ca. 30 - 40 Min. bei 200°C im Ofen backen. Fertig sind deine gegangenen Blumenkohl-Nuggets!

Blumenkohl-Gratin

Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser 10 Min. blanchieren. 200 gr Mais in ein Sieb geben, abtropfen lassen und pürieren. Mit 2 EL Sojamilch und 1 EL Hefeflocken mischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Curry abschmecken. Blumenkohl in einer Auflaufform schichten und die Maiscreme darübergeben. Bei 180°C für ca. 15 Min. backen. Schmecken lassen!

Blumenkohlpüree mit Pilzen und Spinat

Blumenkohl in Röschen zerteilen und in Salzwasser weich kochen. Presse 1-2 Knoblauchzehen, hacke 3 Zweige Rosmarin und erhitze beides mit etwas Meersalz in der Pfanne. 200 gr Champignon ins Scheiben schneiden. 250 gr frischen Spinat blanchieren, sodass er zusammenfällt und so viel Wasser wie möglich herauspressen. Eine mittelgroße Karotte und eine Handvoll Selleriestangen schalen und würfeln. Gib das Gemüse zu dem Knoblauch und Rosmarin in der Pfanne und brate alles bissfest an. Blumenkohl mit 250 gr Sojasahne pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Serviere das Püree mit dem Gemüse on top. Lecker!