



Gerösteter Blumenkohl mit Safranbutter



Zutaten:

800 g Blumenkohl
 50 g Butter
 6 EL Joghurt, griechisch
 Olivenöl
 150 g Pinienkern(e)
 1 Prise Safran
 50 ml Weißweinessig
 1 Bd Koriander
 1 Bd Minze
 1 Bd Petersilie
 nach Bedarf Aleppochili
 4 Fladenbrot
 nach Bedarf Sumach



Zassenhaus
Pfeffermühle
FRANKFURT, Buche
wenge



Jordan Olivenöl nativ
extra



Herbaria Safran Fäden
0,5 g



Dick Wiegemesser



Le Creuset Grillpfanne
SIGNATURE quadratisch
in Bamboo Green



Le Creuset Snackschale
in Bamboo Green



Le Creuset Speiseteller
in Bamboo Green

1

Den Ofen auf 220 ° C (bei Umluft 200 ° C) vorheizen.

2

Zur Vorbereitung Minze und/ oder Petersilie für den Joghurt fein hacken. Petersilie und/ oder Koriander für den Blumenkohl grob hacken. Beim Blumenkohl Röschen abtrennen und den Strunk in feine Scheiben schneiden. Die Butter würfeln und die Pinienkerne anrösten.

3

Minze und/ oder Petersilie in einer kleinen Schüssel mit dem Joghurt mischen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie einen Schuss Olivenöl untermischen.

4

Olivenöl in eine Grillpfanne (das Rezept ist ideal ausgelegt für die 26 cm Grillpfanne von Le Creuset) geben und auf mittlerer Hitze erwärmen. Den Blumenkohl hinzugeben und jeweils ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten.

5

Den Blumenkohl anschließend für 10 Minuten im Ofen garen. Der Strunk sollte dabei weich und die Röschen knusprig werden.

6

Die Pfanne anschließend wieder auf den Herd stellen, Essig und Safran hinzugeben und ca. 2 Minuten reduzieren.

7

Die Pfanne vom Herd nehmen, Butter hinzufügen und den Blumenkohl darin schwenken. Je nach Vorlieben können nun Petersilie und Koriander untergerührt werden.



Den Joghurt in eine flache Sevierschüssel geben, den Blumenkohl darauf garnieren und zusammen mit zusätzlich Petersilie, Pinienkernen, Chili, Sumach und Fladenbrot servieren.

Safran hat den Ruf eines der teuersten Gewürze der Welt zu sein. Wer Safran in diesem Rezept ersetzen möchte, kann dies am besten mit 1/2 Teelöffel Kurkuma machen. Der Geschmack ist dann natürlich nicht vergleichbar, Kurkuma gibt aber ebenfalls eine schöne gelbe Farbe ab.