



Blumenkohl nach polnischer Art

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 15 min **Gesamtzeit:** 35 min **Portionen:** 4 **Kalorien p.P.:** 75 kcal

Zutaten

800 g Blumenkohl - die Blätter entfernt und gewaschen

2 Bioeier

30 g Weidebutter

10 g gutes Olivenöl

30 g Paniermehl (Alternativ: altes Brot reiben oder in Würfel schneiden; glutenfreies Paniermehl)

Etwas Petersilie

Etwas Salz und Pfeffer

Optional: Chili, Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in gleichmäßige kleine Röschen schneiden. Dicke Stiele schneidet man auf der Schnittfläche kreuzweise ein, dadurch wird er schneller weich. Erklärung: Die Röschen werden schneller gar als der Stiel. Mit dem eingeschnittenen Kreuz erhält man einfacher ein gleichmäßig weiches Produkt.
2. Einen großen Topf mit Dämpfeinsatz bis zum Einsatz mit Wasser füllen und mit Deckel zum Kochen aufstellen. Das kochende Wasser salzen. (Optional: Zitronenzesten hinzufügen.)
3. Einen zweiten kleinen Topf mit ca. einem Finger breit Wasser aufstellen und mit Deckeln zum Kochen bringen. Die Eier abhängig von ihrer Größe 8-10 Minuten hart kochen. Ein paar Worte zum Eierkochen findest Du hier.
4. Den Blumenkohl im Dampfeinsatz garen, bis er bissfest ist (ca. 3-6 Minuten, je nach Größe auch länger) und abtropfen lassen. Tipp: Für einen Test nimmst Du am besten ein Röschen heraus, schneidest ein Stück vom Stiel ab und probierst es.
5. Eine Pfanne aufstellen (oder einen frei gewordenen Topf verwenden) und auf mittlerer Hitze vorheizen. Dann das Olivenöl begeben und die Butter darin schmelzen.

6. Darin das Paniermehl oder die Brotreste goldbraun bis karamellbraun rösten.

7. Die Bröselmischung in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern vermischen. Die Eier kleinhacken und ebenfalls dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hinweis: Achtung, heiß!

8. Den Blumenkohl auf Tellern anrichten und die Garnitur darüber verteilen. Hinweis: Schön sieht es auch aus, wenn die Röschen in einer Schale wieder zu einem "ganzen Blumenkohl" gebaut werden und nochmals Kräuter darüber gestreut werden.

Hast Du unser Rezept nachgekocht?

Wie ist es Dir gelungen? Zeige es uns gerne auf Instagram und verlinke uns via [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Wie kannst Du das Grundrezept verändern?

Der Blumenkohl kann auch in Wasser ohne Dampfeinsatz gegart werden. Durch etwas Natron im Wasser wird der Kohlgeruch in der Wohnung verringert. Kurkuma im Wasser verfärbt den Kohl, ohne seinen Geschmack groß zu verändern, das macht ihn auch bekömmlicher. Du kannst ganz einfach die Kräuter ergänzen oder wie beim Spargelrezept noch etwas Schinken oder Speck hinzufügen. Mit Chili wird das Ganze etwas feuriger.

Viel Spaß beim Nachkochen wünschen Dir

Felix & Caroline

Weitere Rezepte, die Dich interessieren könnten:



7 Protein Rezepte für Sportler



Pulled Lamm-Schulter mit würziger Aubergine und knusprigen Kartoffeln



Süßkartoffel Curry mit Koriander und Hähnchenbrust



Shakshuka – «Get some eggs», Gemüse und Hülsenfrüchte



Schweinebraten – auf die klassische Art



Schweinebauch Sous-Vide – ein Beispielrezept zum Podcast