

Einkaufs- liste ♥

Für den Blumenkohl:
700 g Blumenkohl
4 EL Olivenöl
Salz
1 EL Butterbrot-Gewürz

Für die pochierten Eier:
5 EL Weißweinessig
Salz
6–8 Eier (Größe M)
Fleur de Sel

Für die Mohnbutter:
250 g Butter
100 g gemahlener Mohn

Außerdem:
200 g dicke Bohnen
(Saubohnen; tiefgekühlt)
Salz
200 g Staudensellerie (mit Grün)
1 EL Butter
140 g Brunnenkresse
3 EL Olivenöl
Saft und abgeriebene Schale
von 1 Bio-Zitrone



LISA ANGERMANN
REZEPTE



GERÖSTETER BLUMENKOHL MIT POCHIERTEN EIERN & BRAUNER MOHNBUTTER

Für 6–8 Personen ca. 40 Min. Zubereitung / ca. 25 Min. Backzeit

Für den Blumenkohl den Backofen auf 200°C vorheizen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen und gründlich waschen. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, ½ TL Salz und dem Butterbrot-Gewürz vermischen. Die marinierten Röschen auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf der obersten Schiene 25 Minuten rösten, bis sie knusprig braun sind.

Für die Eier Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Essig und 1 Prise Salz hinzufügen. Dann die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und mit einem Löffel rühren, bis ein leichter Strudel entsteht. Jedes Ei einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen und langsam in das Wasser gleiten lassen. Die Eier sollten 4 bis 5 Minuten ziehen. Vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben. Mit Fleur de Sel würzen.

Für die Mohnbutter die Butter in große Würfel schneiden und in einem breiten Topf zerlassen. Unter stetigem Rühren weiter erhitzen, bis die festen Bestandteile nach oben steigen und das Wasser verdampft. Sobald das meiste Wasser verdampft ist, wird die Butter klar und die Eiweißpartikel am Topfboden nehmen eine haselnussbraune Farbe an. Die Butter durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf geben. Den Mohn hinzufügen und bis zur Verwendung beiseitestellen.

Die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und aus den Häutchen drücken. Den Sellerie putzen und waschen, die Blätter abschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Stangen schräg in ½ cm breite Stücke schneiden.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Sellerie darin leicht anbraten. Die Bohnen und den Blumenkohl dazugeben. Mit Salz würzen und 5 EL Mohnbutter sowie das geschnittene Selleriegrün hinzufügen.

Die Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln. In einer Schüssel mit Olivenöl, Zitronensaft und -schale sowie Salz marinieren.

Die pochierten Eier in die Mitte des Tellers legen und das Gemüse darum herumverteilen. Die Mohnbutter darüberträufeln und die marinierte Brunnenkresse dazwischen verteilen.

Eier pochieren ist kein Hexenwerk, man muss nur darauf achten, dass sich ein Strudel gebildet hat – so wickelt sich das Eiweiß gut um das Eigelb.

VIEL FREUDE BEIM NACHKOCHEN UND ESSEN!