



Gerösteter Blumenkohl mit Haselnussbutter und Basmati-Reis

Blumenkohl, wie auch andere Gemüse gewinnt an Geschmack, wenn er im Backofen geröstet, statt im Wasser gegart wird. Der Blumenkohl wird darum auch nur leicht mit Kräutersalz und wenig Pfeffer gewürzt bevor er eingeölt im Ofen gart. In Butter leicht angeröstete Haselnüsse passen ausgezeichnet zum Blumenkohl - zusammen sind sie ein exzellentes Paar. Ein duftiger Basmati-Reis ist die ideale Beilage dazu.

Zutaten (pro Portion)

1/2	Blumenkohl, ca. 300g
1Tl	Kräutersalz
	wenig Pfeffer
6cl	Rapsöl
30g	Haselnüsse
40g	Tafelbutter
60g	Basmati-Reis
2,2dl	Wasser
	wenig Salz

Zubereitung

Nicht zu kleine Röschen aus dem Blumenkohl schneiden oder brechen. Ausser dem untersten Teil, kann auch der geschälte Strunk verwendet werden.

Ofen auf 180° vorheizen.

Kräutersalz, Pfeffer und Rapsöl in einer Schüssel vermischen. Blumenkohl zugeben und gut vermischen.

Ein Backblech mit Rapsöl einpinseln, Blumenkohl daraufgeben und mit der

überschüssigen Mariande beträufeln.

In der Mitte des Ofens ca. 30 Minuten überbacken.

Haselnüsse grob hacken. Tafelbutter erhitzen, bis sie leicht zu schäumen beginnt. Haselnüsse zugeben und ca. 2-3 Minuten in der leicht siedenden Butter ziehen lassen. Sie sollten nur leicht braun werden (mir sind sie etwas zu dunkel geraten). Temperatur zurückstellen und bis zum Anrichten warmhalten.

Basmati-Reis in leicht gesalzenes, kaltes Wasser geben, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Gegen Schluss mit einer Gabel auflockern, damit überschüssiges Wasser verdampft.

Reis zu einem Ring anrichten, Blumenkohl in die Mitte geben und mit der Haselnussbutter übergießen.





