

Marinierter Blumenkohl mit Radieschen-Salsa

Dieser Blumenkohl lässt sich auch wunderbar auf dem Tischgrill braten und passt so perfekt als Beilage oder vegetarische Alternative.




EIGENSCHAFTEN

-  VEGETARISCH
-  GLUTENFREI

ZEITAUFWAND

KOCH-/BACKZEIT	8 MIN
VORBEREITUNGSZEIT	20 MIN

ZUTATEN

 ERGIBT 6–8 Portionen

RADIESCHEN-SALSA:

2 Bund Radieschen

2 Frühlingszwiebeln

Saft von 1 Zitrone

1 Prise Zucker

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

3–4 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl

BLUMENKOHL:

1 mittlere Blumenkohl, ca. 650 g

Salz

1 Limette

1 Bund glatte Petersilie

1 Peperoncino

0.75 Teelöffel Salz

1.5 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel

1 Teelöffel brauner Zucker

4 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERT

Pro Portion

3 g Eiweiss

17 g Fett

5 g Kohlenhydrate

195 g kKalorien

ZUBEREITUNG

- 1 Für die Salsa die Radieschen in eher dicke Scheiben schneiden, diese in Streifen und anschliessend in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Weisse klein würfeln, schönes Grün in sehr feine Ringe schneiden.
- 2 Zitronensaft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer gut verrühren, dann das Öl unterschlagen. Radieschen und Frühlingszwiebeln untermischen. Etwa 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren wenn nötig nachwürzen.
- 3 Den Blumenkohl rüsten und in gut golfballgrosse Rosen ausbrechen. Die Blumenkohlrosen halbieren und auf der runden Seite ganz leicht gerade schneiden, damit sie später auf dem Grill besser aufliegen. Die Blumenkohlstücke auf einem Siebeinsatz im Dampf etwa 6–7 Minuten oder in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Die Blumenkohlstücke auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- 4 Die grüne Schale der Limette fein abreiben. Den Saft auspressen. Beides in eine kleine Schüssel geben. Die Petersilie fein hacken. Den Peperoncino längs halbieren, entkernen, in feine Streifen und diese in kleine Würfelchen schneiden. Petersilie, Peperoncino, Salz, Kreuzkümmel und Zucker zum Limettensaft geben, alles gut verrühren, dann das Öl untermischen. Die Blumenkohlstücke damit rundum einstreichen.
- 5 Die Blumenkohlstücke auf der Grillplatte beidseitig bei guter Hitze 6–8 Minuten braten (siehe Tipp). Mit der Radieschen-Salsa servieren.