

BLUMENKOHL AUF BELUGALINSEN MIT PESTO

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN // KOCH-/BACKZEIT: 40 MINUTEN

Blumenkohl hat in unserem Vorgänger-Buch eine große Rolle eingenommen und ist in diesem Buch eher auf der Reservebank gelandet, dabei ist er vielseitig einsetzbar. Dieses Rezept lieben wir sehr, weil es erstens sehr gut schmeckt, zweitens wunderschön aussieht und drittens eine super Alternative zu anderen Linsengerichten darstellt.

FÜR DAS PESTO

- › 45 g Kürbiskerne
- › 45 g Sonnenblumenkerne
 - › Blätter von je 1 Bund frischer Petersilie und frisches Basilikum
 - › ein paar Blätter frische Zitronenmelisse (optional)
- › ein paar Blätter frische Minze (optional)
 - › 1 EL Hefeflocken
 - › 1 TL Salz
- › 3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- › 150 ml Olivenöl

FÜR DEN BLUMENKOHL UND DIE BELUGALINSEN

- › 1 Blumenkohl, gewaschen, Grünzeug entfernt
- › 250 g getrocknete Belugalinsen, gewaschen
 - › ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
 - › ¼ TL gemahlene Kurkuma
- › ½ TL Paprikapulver edelsüß
 - › 1 TL Salz
 - › etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - › 2 EL Olivenöl
 - › 1 EL geröstetes Sesamöl
- › 1 Prise Zucker oder 1 kleiner Schuss Ahornsirup

PESTO

Für das Pesto die Kerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Dann alle Zutaten inklusive der gerösteten Kerne in einen Standmixer geben oder mit einem Stabmixer zu einer schönen Sauce verarbeiten und beiseitestellen. Du kannst das Pesto sehr cremig mixen oder die Kerne und Kräuter noch etwas stückig lassen.

BLUMENKOHL UND BELUGALINSEN

In einem großen Topf den Blumenkohl komplett mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und den Blumenkohl circa 10 Minuten weiterkochen lassen – je nachdem, wie groß der Kopf ist. Der Blumenkohl sollte nicht zu hart sein, aber auf keinen Fall bereits komplett durchgekocht. Nach knapp 10 Minuten einmal mit der Gabel oder einer Messerspitze prüfen, dass der Strunk noch fest ist, jedenfalls nicht zu weich. Dann den Blumenkohl aus dem Topf nehmen und in eine ofenfeste Form setzen.

In der Zwischenzeit kannst du den Backofen bereits auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Belugalinsen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf auf den Herd stellen. Die Belugalinsen kurz aufkochen lassen, dann auf eine niedrige Temperaturstufe schalten und circa 20–25 Minuten köcheln lassen.

Den Blumenkohl nun mit den Gewürzen bestreuen. Am Ende noch etwas Olivenöl gleichmäßig darübergerben (vorsichtig gießen und verteilen oder mit einem Pinsel verstreichen oder einem Vaporisateur besprühen) und dann für mindestens 20 Minuten in den Backofen schieben. Der Blumenkohl sollte eine richtig schöne braune Kruste bekommen und von innen eine weiche Konsistenz haben.

Wenn die Belugalinsen weich gekocht sind, das überschüssige Wasser entfernen und mit Sesamöl, ½ TL Salz und eventuell einem Süßungsmittel vermengen. Dann erst die Linsen in eine Form oder einen großen Teller geben, den Blumenkohl draufsetzen und mit etwas Pesto übergießen. Das restliche Pesto in ein kleines Schälchen für Nachschlag danebenstellen.

