

## Gratinierter Blumenkohl auf Kartoffelpüree – ein Rezept von Franz Keller

Der Blumenkohl schaut aus, wie im Namen angedeutet, wie eine Kohl-Blume. Gegessen wird die „Blüte“ mit ihren fleischigen Zweigen und „Knospen“, die Röschen genannt werden. Er fühlt sich in Deutschland sehr wohl und wird im Freiland von Frühjahr bis Spätherbst geerntet. Noch besser geht es dem Blumenkohl nur in Regionen mit mildem Winterklima (z.B. Bretagne). Dort kann er sogar im Winter geerntet werden. Das Frühjahr naht und es wird Zeit für ein leckeres Blumenkohl-Rezept.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 700 g Kartoffeln, mehligkochend
- 600 g Blumenkohl
- 7 Walnüsse
- 100 g Bergkäse oder Schweizer Käse (nicht zu lange gereift)
- Muskatnuss
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Butter, Zimmertemperatur

### **Tipp von Franz Keller:**

Um das Kartoffelpüree cremiger zu bekommen, kann etwas warme Sahne oder Milch unter das Püree gemischt werden.

### **Zubereitung (ca. 40 Minuten):**



#### **Schritt 1:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Den Blumenkohl für etwa 10 Minuten im Salzwasser blanchieren und abgießen. Dabei etwas vom Kochwasser aufbewahren. Die Walnüsse fein hacken.



#### **Schritt 2:**

Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, diese fein stampfen und die Butter hinzufügen. Alles kurz verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



#### **Schritt 3:**

Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und mit etwas von dem beiseite gestellten Blumenkohlwasser ablöschen. Den Blumenkohl in die Pfanne geben und kurz anschwitzen lassen. Die Walnüsse hinzufügen. Alles zusammen goldbraun anrösten und zum Schluss die Leinsamen zugeben.

**Schritt 4:**

Das Kartoffelpüree auf 4 Tellern anrichten und den Walnuss-Blumenkohl darauf drapieren. Den Bergkäse etwas über das Gericht reiben und im Ofen oder Salamander kurz gratinieren lassen.



Guten Appetit!

**Die Nährwerte pro Portion (ca. 375 g) entsprechen in etwa:**

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 432 kcal |
| Fett          | 24,7 g   |
| Eiweiß        | 17,2 g   |
| Ballaststoffe | 7,9 g    |

**Info:**

Blumenkohl enthält viel Vitamin C und Folsäure. Vitamin C wirkt antioxidativ, schützt also unsere Zellen und ist darüber hinaus für den Aufbau des Bindegewebes wichtig. Folsäure ist gerade für die Vorbeugung von Krebserkrankungen entscheidend, da das Vitamin an der Synthese und der Stabilisierung der Erbinformation beteiligt ist.

Geschrotete Leinsamen peppen dieses Gericht zusätzlich auf. Nebenbei helfen die darin enthaltenen Ballaststoffe gut bei unregelmäßiger Verdauung, da sie mit Wasser aufquellen, die Konsistenz des Darminhaltes verbessern und durch das vergrößerte Volumen die Darmperistaltik anregen. Befindet sich zuviel Wasser im Darm (wie es bei Durchfall vorkommt) können Ballaststoffe dieses binden und so die Beschwerden lindern. Last but not least senkt eine hohe Ballaststoff-Zufuhr das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken.