

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

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 aufbehalten. 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. Etwas Bergkäse über das Gericht reiben und im Ofen kurz gratinieren lassen.

Tipp von Franz Keller:

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

Guten Appetit!

Das Rezept als pdf zum Herunterladen finden Sie hier:

[Gratinierter Blumenkohl auf KartoffelpüreeHerunterladen](#)

Weitere schmackhafte Rezept-Ideen von Franz Keller:

[Leichte Miso-Suppe mit Pilzen](#)

[Gerösteter Rosenkohl mit Alblinsen](#)

[Leichter Quinoa-Salat mit Artischockenherzen](#)

[Tomaten-Sugo mit Schafskäse](#)

Diese und noch viel mehr Rezepte finden Sie auch in unserer kostenfreien Koch-App „**HealthFood**“. Mehr dazu unter der Rubrik [Rezepte bei Krebs](#) auf unserer Homepage bzw. im Play Store oder App Store.