Gerösteter Baby-Blumenkohl mit Polonaise und Venererisotto

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	45 Min.
Garzeit	25 Min.
Portionen	4
Gerät	Combair-Steam SL ab 2015

Baby-Blumenkohl

Garraum auf 210 °C mit Heissluft mit Beschwaden (vor)heizen

4 Baby-Blumenkohl

Blumenkohl von den grünen Blättern befreien, auf ein mit Backpapier belegtes Kuchenblech geben und in den vorgeheizten Garraum geben. Garen.

Gargut einschieben

Heissluft mit Beschwaden 210 °C während 25 Min.

Blumenkohl aus dem Garraum nehmen und Polonaise darüber streuen. Mit Venererisotto servieren.

Venererisotto

1 Schalotte

Olivenöl

200 g Venerereis

Salz

75 g Butter

Schalotte fein hacken und in Olivenöl dünsten. Den Reis beifügen und nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten.

Vor dem Servieren die Butter einrühren und auf dem Teller anrichten.

Polonaise

4 EL Butter

6 EL Panko Paniermehl

½ Ei, hart gekocht

1 EL Petersilie, gehackt

Salz

Ei schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erwärmen, Panko Paniermehl dazugeben und goldbraun in der Pfanne rösten. Zum Schluss das gehackte Ei und die Petersilie dazu geben, würzen.

Tipps

Blumenkohl kann auch mit gesalzener Nussbutter oder Tahini serviert werden.

Zubehör

Kuchenblech

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	11.12.2019