

AEG

Blumenkohl „polnisch“

Beheizungsart: VITAL Dampf
Temperatur: 99 °C
Zeit: 35 Minuten
Portionen: 4



1 Kopf Blumenkohl
Salz (Würzmenge)
Muskatnuss (Würzmenge)
120 g Butter
75 g Semmelbrösel
1 Ei
2 Zweige Petersilie

Benötigt: Dampf-Set, kleiner Topf

Vorbereitung: Das Ei 9 Minuten kochen und schälen. Die Petersilie waschen, zupfen und hacken. Den Blumenkohl von Blättern befreien und den Strunk schneiden, sodass der Blumenkohl-Kopf noch zusammenhält. Den Blumenkohl-Kopf mit dem Strunk nach unten in das Dampf-Set geben und etwas salzen.

Zubereitung: Den Blumenkohl auf der Einschubebene 2 im Programm „VITAL Dampf“ bei 99 °C für 35 Minuten dämpfen. Die Butter in einem Topf schmelzen und die Semmelbrösel darin unter ständigem Rühren rösten, so lang bis sie goldbraun sind. Das geschälte Ei hacken und in die Brösel-Schmelze geben. Den gedämpften Blumenkohl auf einer vorgewärmten Platte anrichten, ganz leicht mit Muskatnuss würzen. Die gehackte Petersilie unter die Brösel-Ei-Mischung ziehen und diese dann mit einem Esslöffel auf dem Blumenkohl verteilen.

Alternative Zubereitung: Der noch rohe Blumenkohl kann in einzelne Segmente zerteilt werden, das weitere Vorgehen bleibt gleich. Die Garzeit verkürzt sich dann, je nach Größe der Segmente, auf 20–30 Minuten.

Neues Kochen
kochZEIT
für Genießer