Blumenkohl-Eintopf mit zartem Weizen, Erdnuss und gesäuertem Crunch vom Blumenkohl



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	2 St.
Öl	5 EL
Essig	2 TL
Zucker	
Salz	
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zartweizen	200 g
Gemüsebrühe	2 EL
Erdnussbutter	60 g
Petersilie, frisch	40 g
Erdnusskerne	60 g
Butter	2 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf, Sieb

1. Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen und ca. 2–3 cm kleine Röschen vom Strunk abschneiden. Strunk in ca. 2–3 cm große Stücke schneiden und alles in einem Sieb waschen.

2. Ca. 5 Blumenkohlröschen klein hacken (oder fein raspeln), in einer kleinen Schüssel mit 1 TL Öl, 1 TL Essig und je 1 Prise Zucker und Salz vermischen und für später beiseitestellen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln.

3. In einem Topf Zartweizen mit ca. 0,5 l Salzwasser aufkochen und anschließend zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen.

4. In einem großen Topf 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Blumenkohl und -strunk dazugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten.

5. Mit ca. 400 ml Wasser ablöschen, Brühe und Erdnussbutter unterrühren und alles auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln lassen.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und grob hacken. Ca. 1 EL gehackte Petersilie zum gehackten Blumenkohl geben und gut vermengen. Die Erdnüsse grob hacken. Zartweizen in das Sieb abgießen, abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und mit 1 EL Butter, restlicher Petersilie und Erdnüssen vermischen.

7. Erdnuss-Blumenkohl-Eintopf je nach gewünschter Konsistenz anpürieren, ggf. mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnuss-Petersilien-Zartweizen auf Teller verteilen, Blumenkohl-Eintopf dazu anrichten und mit saurem Blumenkohl-Crunch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	568 kcal
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	18 g
Fette	33 g