

Blumenkohlbraten mit Erdnuss-Saté-Sauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 großer Blumenkohl (ca. 1000–1200 g)
120 g helles Reismiso
120 g milde Chilisauce
4 EL Rapsöl
500 g Süßkartoffeln oder Kartoffeln

Für die Erdnuss-Saté-Sauce:

2 Knoblauchzehen
1–2 Chilischoten
200 g geröstete Erdnüsse
250 ml Gemüsebrühe
3 EL Sojasauce
350 g Weihenstephan Skyr (oder Weihenstephan Joghurt mild)
1/2 Bund Koriander

Zubereitung:

1. Zuerst die Erdnuss-Saté-Sauce vorbereiten: Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden, Chilischoten waschen und grob hacken, dabei die Stiele entfernen. Erdnüsse mit Küchenpapier leicht abreiben, um überschüssiges Salz zu entfernen. 50 g Erdnüsse grob hacken und beiseitestellen, den Rest mit Knoblauchscheiben, gehackter Chilischote, Gemüsebrühe und Sojasauce in einem kleinen Topf mit Deckel etwa 30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Nüsse weich sind. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Den Ofen auf 180° C vorheizen (keine Umluft). Blumenkohl waschen und Strunk entfernen. Miso, Chilisauce und Öl zu einer Marinade mischen und Blumenkohl damit bestreichen. Im Ofen etwa 75 Min. garen, zwischendurch ab und zu mit der Marinade bestreichen. Süßkartoffeln bzw. Kartoffeln gründlich waschen und mit in den Ofen geben.
3. Die Erdnussauce mit dem Skyr in einen Mixer geben und möglichst fein pürieren. Koriander waschen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Den fertig gegarten Blumenkohlbraten in Scheiben schneiden und mit der Erdnuss-Skyr-Sauce, Koriander und den beiseitegestellten gehackten Erdnüssen anrichten. Süßkartoffeln in Scheiben schneiden und zum Blumenkohlbraten servieren.

Tipp:

Für eine schöne Gemüsebrühe die Schalen und Abschnitte von Gemüse wie Karotten, Fenchel, Lauch, Sellerie, Pilzen oder Tomaten sammeln und einfrieren, bis genug Reste beisammen sind, um eine Brühe anzusetzen. Dann auftauen lassen, mit Wasser bedecken, evtl. noch frische Kräuter dazugeben, zum Beispiel Lorbeer, Rosmarin, Salbei oder Thymian, und dann etwa eine halbe Stunde kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, abgießen und gleich verwenden oder bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Kochzeit

Niveau: mittel