

Frisch gekocht
Montag, 10. April 2017



Rezept von Heinz Reitbauer

Bröselkarfiol mit Salzzitrone und Verbene

**1 Stunde 35 Minuten (ohne Kühlzeit)/
aufwendig**



Zutaten für 4 Personen

Für den Bröselkarfiol: 4 Karfiol, ca. 1000 ml Nussbutter zum Garen.

Für die Karfiolcreme:

300 g Karfiol-Abschnitte, 40 g Nussbutter, 100 g Crème fraîche, Salz.

Für das Verbene-Öl:

200 ml Traubenkernöl, 125 g Zitronenverbene (frisch gezupft), 50 g Spinatblätter.

Für die Gewürzbrösel:

100 g Panko-Brösel (grobes japanisches Paniermehl), 8 g Ducca-Gewürzmischung, 1 Prise Salz, 40 g Nussbutter.

Außerdem:

Erbsensprossen, Sauerampfer oder Löwenzahn (gebleicht), 1 TL Balsamessig (z. B. von Gölles), 1 TL Verbene-Öl, 1 Prise Karpatensalz, 1 TL Salzzitrone*.

Zubereitung

Für den Bröselkarfiol die äußeren Blätter sowie das Strunkende des Karfiols entfernen. Die kleinen feinen Karfiol-Blätter zum Garnieren beiseite stellen. Die äußersten Rosen sorgfältig abtrennen, bis der Kopf eine Portionsgröße erreicht hat. Die äußeren Rosen für die Karfiolcreme weiterverarbeiten.

Den in Form gebrachten Karfiol am Strunkende tief kreuzweise einschneiden (so gart der Kopf gleichmäßig) und in eine Kasserolle mit der Nussbutter stellen. Dabei darauf achten, dass dieser vollständig mit der Nussbutter bedeckt ist. Im Rohr bei 110 °C ca. 1 Stunde sanft garen. Sobald der Karfiol durchgehend weich gegart (aber nicht verkocht) ist, diesen aus der Butter heben und auf einem Gitter abtropfen lassen.

Für die Karfiolcreme die Karfiolabschnitte mit einer Prise Salz und der Nussbutter in einem Kunststoffbeutel vakuumieren und bei 100 °C in ca. 20 Minuten weich dämpfen. Den

gedämpften Karfiol mit der Crème fraîche und einer Prise Salz in einem Küchencutter pürieren und anschließend durch ein feines Spitzsieb passieren.

Für das Verbene-Öl alle angeführten Zutaten im Küchencutter ganz fein zerkleinern. Das Verbene-Öl in einer Kasserolle auf 80 °C erhitzen, sofort durch ein Fettsieb abseihen und über Eis kaltrühren. (Durch das kurze Erhitzen und rasche Abkühlen behält das Öl seinen frischen Geschmack und seine Farbe. Nicht sofort verbrauchtes Öl sollte kühl und dunkel gelagert werden.

Für die Gewürzbrösel die Panko-Brösel im Rohr bei 180 °C (oder in einer Pfanne am Herd) in ca. 8 Minuten gleichmäßig goldbraun rösten und dabei öfters wenden.

Die Ducca-Gewürzmischung in einer beschichteten Pfanne auf kleiner Stufe in Nussbutter langsam gleichmäßig rösten, später mit den gerösteten Panko-Bröseln und Salz vermischen. Zum Servieren die Karfiol-Creme erwärmen. Den gegarten Karfiolkopf großzügig mit der Karfiol-Creme bedecken. Die geschnittenen Salzzitronen darauf verteilen und anschließend mit reichlich Gewürz-Brösel bedecken.

Die restliche Karfiolcrème kreisförmig auf den Tellern platzieren und mit etwas Verbene-Öl befüllen. Anschließend den fertigen Bröselkarfiol leicht versetzt aufsetzen.

Die jungen Karfiolblätter, Erbsensprossen sowie Sauerampfer mit Balsamessig, Verbene-Öl und Salz marinieren und den Karfiol damit garnieren.

*TIPP: Für die Salzzitronen „Meyer“: 2 Meyer-Zitronen (unbehandelte, gewaschen & 8 x tief eingeschnitten), 80 g Karpaten Salz.

Für die Salzzitronen die Zitronen mit dem Salz gut einreiben und vakuumieren. Mindestens 4 bis 6 Wochen gekühlt reifen lassen. Bei Gebrauch die Schale vom Albedo (weiße Schicht der Zitrone) entfernen und der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Der Salzzitronensaft sowie die anderen Teile können ebenfalls als Würzmittel verwendet.