

## „Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



### Bröselkarfiol, Haselnuss & Blattsalat mit Camelina-Marinade

**Koch: Andreas Döllner**

#### Zutaten

(4 Personen)

Für den Karfiol

- 4 kleine Karfiol á ca. 400 g
- 160 g braune Butter
- 4 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- 4 Thymianzweige
- Salz

Für die Dinkelbrösel

- 300 g Dinkelbrösel
- 200 g Butter
- Salz

Für die Haselnuss-Bechamel-Sauce

- 20 g Butter
- 20 ml Haselnussöl
- 40 g Dinkelmehl
- 400 ml Milch
- Salz

Quelle: ORF extra

- Muskatnuss
- 1 EL gehackte, geröstete Haselnüsse

Für die Camelina-Marinade

- 80 ml Camelinaöl (Leindotteröl)
- 40 ml Apfelbalsamessig
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- 4 hartgekochte, gehackte Eier
- 4 EL gehackte, geröstete Haselnüsse
- frischen Schnittlauch
- eine Handvoll Blattsalat
- 4 Radieschen dünn geschnitten

## Zubereitung

**1.** Den Karfiol einzeln in feuerfeste, mit Frischhaltefolie ausgelegte Formen legen (je einen Karfiol pro Form) und jeweils mit 40 ml brauner Butter, einem Lorbeerblatt, zwei Wacholderbeeren und einem Thymianzweig marinieren und die Folie oben verschließen. Anschließend eine Schüssel mit Wasser unten ins Rohr stellen. Die Formen mit dem Karfiol auf einem Rost darüber stellen und bei 95° C Heißluft etwa 30 Minuten dämpfen.

**2.** Für die Haselnuss-Bechamel-Sauce die Butter und das Haselnussöl in einem Topf erhitzen, das Mehl einrühren und mit der heißen Milch auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken und die gerösteten, gehackten Haselnüsse begeben. Nebenbei die Dinkelbrösel mit der Butter und einer Prise Salz in einer Pfanne anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

**3.** Für die Camelina-Marinade das Camelinaöl, den Apfelbalsamessig, Salz und Pfeffer verrühren und den gewaschenen Blattsalat in einer Schüssel damit marinieren.

**4.** Zum Schluss den Karfiol aus dem Rohr nehmen, auspacken und auf etwas Haselnuss-Bechamel-Sauce auf einem flachen Teller anrichten. Den Karfiol leicht salzen und die Dinkelbrösel, die gehackten, gerösteten Haselnüsse, die gehackten, gekochten Eier und etwas frisch geschnittenen Schnittlauch sowie fein gehobelte Radieschen darüber streuen. Den Karfiol mit dem Salat servieren und genießen.