

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

Fotocredit: Simeon Baker



Gerösteter Karfiol mit Gemüsecreme und Pinienkernen

Koch: Jonathan Burger

Zutaten

(4 Personen)

Für die Gewürzmischung

- 50 g Paprikapulver
- 25 g Salz
- 25 g Zucker
- 1 TL Senfkörner gemahlen
- 6g Cayennepfeffer gemahlen
- 25 g Kreuzkümmel gemahlen
- 2 TL schwarzer Pfeffer (gemahlen)
- 25 g Knoblauchpulver

Für den Karfiol

- 1 Karfiol
- 100 g Butter
- Olivenöl
- 3 EL Gewürzmischung

Für die Gemüsecreme

- 2 Zucchini
- 2 Paprika rot

Quelle: ORF extra

- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- ¼ Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer

Für die Garnitur

- 50 g Pinienkerne
- frischer Kerbel
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Für die Gewürzmischung das Paprikapulver, das Salz, den Zucker, die Senfkörner, den Cayennepfeffer, den Kreuzkümmel, den gemahlenen schwarzen Pfeffer und das Knoblauchpulver miteinander vermengen.

Tip: Die Gewürzmischung passt auch sehr gut zu Gerichten mit Schwein und Huhn.

2. Für den gerösteten Karfiol einfach den Karfiol von den Blättern befreien und den Strunk herausschneiden. Anschließend den Karfiol im Ganzen auf den Kopf stellen und großzügig mit der Gewürzmischung bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln, dann den Karfiol umdrehen und nochmal etwas Olivenöl darüber geben.

3. Den marinierten Karfiol nun im Ganzen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im Rohr insgesamt 25 Minuten bei 200° C Heißluft garen. Nach etwa 10 Minuten ein großes Stück Butter (100 g) auf den Karfiol legen und bis zum Ende der Zeit weitergaren lassen.

4. Währenddessen für die Gemüsecreme die Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf in gesalzenem Wasser weichkochen. Dann das Gehäuse von den Zucchini entfernen und die Zucchini, die Zwiebel und die Paprika in feine Würfel schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Knoblauchzehen und die Chilischote feinschneiden und mitrösten.

5. Nun die Kartoffelwürfel abseihen, zum angebratenen Gemüse geben und mit einem Pürierstab mixen. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Zum Schluss den gegarten Karfiol aus dem Rohr nehmen und im Ganzen in einer Schüssel mit etwas Gemüsecreme anrichten. Den Karfiol mit gehackten, frischen Kräutern (Kerbel und Petersilie) und Pinienkernen garnieren und servieren.

Tipp: Zum gegarten Karfiol kann man auch knusprige Butterbrösel oder etwas Sauerrahm servieren.