

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

Fotocredit: Simeon Baker



Geschmorter Karfiol

Koch: Florian Hipp

Zutaten

(4 Personen)

Für den geschmorten Karfiol

- 1 Kopf Karfiol
- 3 EL Olivenöl
- Saft einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für die Vinaigrette

- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Essig
- 1 EL Wasser
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Saft einer halben Orange
- Salz
- 1 Schalotte

Für die Garnitur

- gepuffter Amaranth
- 2 EL Braune Butter
- 16 Scheiben Schinkenspeck
- frischer Kerbel

Quelle: ORF extra

Zubereitung

1. Für den geschmorten Karfiol zuerst das Rohr auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen. Dann den Karfiol von den äußeren Blättern befreien und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft marinieren. Anschließend den Karfiol in einen Bogen Backpapier einpacken, in eine feuerfeste Form legen und ungefähr 40 Minuten im Rohr backen. Danach aus dem Rohr nehmen, auspacken, kurz überkühlen lassen und in vier gleichmäßige Scheiben schneiden. Die Abschnitte vorerst beiseitestellen.

2. Für die Vinaigrette den Essig, das Pflanzenöl, den Honig, den Senf, den Orangensaft und das Wasser sowie eine feingeschnittene Schalotte in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Marinade mixen. Die Karfiol-Abschnitte in kleine Würfel schneiden und wie einen Salat mit der Vinaigrette marinieren.

3. Zum Schluss den gepufften Amaranth mit der warmen Braunen Butter vermengen. Die Karfiol-Scheiben auf einen flachen Teller legen und den marinierten Salat drapieren. Die Speckscheiben darauflegen und den Amaranth ebenfalls auf den Karfiol geben. Mit frischen Kerbelspitzen garnieren.