



Backrohr Karfiol mit Miso Mayonnaise und Korianderöl

Zutaten:

Karfiol:

1 mittelgroßer Karfiol (ca. 700 g)
70 ml Sojasauce
3 Lorbeerblätter
2 bis 3 Knoblauchzehen
frischer Ingwer (in der Größe von zwei Knoblauchzehen)
½ TL gemahlener Piment
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Zimt
5 bis 6 Nelken
frischer Chili oder Chilipulver je nach Geschmack
1 EL Rohrzucker
1 EL Miso Paste
1 EL geröstetes Sesamöl
100 ml flüssiges Butterschmalz
Zesten einer bio Zitrone

Mayonnaise:

3 Eidotter
250 ml kaltes Pflanzenöl
1 TL scharfer Senf
Saft einer halben bio Zitrone
2 TL Miso Paste
Pfeffer aus der Mühle

zum Anrichten

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

fein geschnittene Kaiserschoten
4 EL geröstete Haselnüsse
frischer Chili je nach Geschmack
frische Kräuter nach Lust & Laune

Karfiol waschen und den Strunk über Kreuz ca. 2 cm einschneiden. Für die Marinade Knoblauch und Ingwer vorschneiden, anschließend mit allen anderen Zutaten, außer dem Butterschmalz und den Zitronenzesten, mit einem Stabmixer vermischen. Den Karfiol für mindesten 12 Stunden mit diesem Sud marinieren und immer wieder wenden, sodass die Flüssigkeit überall hinkommt. Am Besten funktioniert das in einem bio Einweg Obstsackerl, das dicht verschlossen und alle paar Stunden gewendet wird.

Backrohr auf 180°C vorheizen und den Karfiol mit dem Strunk nach unten auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech positionieren, danach mit Butterschmalz einpinseln und für ca. 90 Minuten im Rohr backen. Ca. alle 15 Minuten immer wieder mit Butterschmalz einstreichen.

Für die Mayonnaise alle Zutaten außer dem Öl mit einem Schneebesen oder Stabmixer verrühren. Dann das kalte Öl tröpfchenweise unter ständigem Rühren dazugeben.

Den Karfiol auf ein Butterpapier anrichten und mit allen Kräutern, den Nüssen und Kaiserschoten anrichten. Ausreichend viel Miso Mayonnaise dazu servieren und genießen.