

ROMANESCO IN PFEFFERSAHNE

Zutaten (für 4 Personen):

2 Köpfe Romanesco
2 Bund Frühlingszwiebeln
200 ml Sahne
200 ml Milch
200g Frischkäse
frische Kräuter oder Kräuter aus der Kühltheke
Kräutersalz
frisch geriebene Muskatnuss
2-3 TL eingelegte Pfefferkörner
50g Parmesan (darf auch etwas mehr sein)
Butter für die Form

Zubereitung:

Romanesco putzen, in Röschen teilen und waschen.
In Salzwasser zugedeckt ca. 5 min gar kochen, dann in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße und hellgrüne Teile in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden, dunkelgrüne in schmale Ringe.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
Das Zwiebelweiß in 1 TL Fett (ich nehme Kokosfett) 1-2 min andünsten, Sahne und Milch mischen und dazu geben. Alles aufkochen lassen, den Frischkäse und die Kräuter dazu geben und einrühren, alles sämig einköcheln lassen, mit Kräutersalz oder Gemüsebrühe und Muskat pikant würzen. Die Pfefferkörner abrausen und untermischen.

Käse reiben,
Eine flache, ofenfeste Form mit Butter ausstreichen.
Die Röschen möglichst mit der Spitze nach oben hineinsetzen.
Die Soße darüber gießen, den Käse drüber streuen.
Im vorgeheizten Backofen für ca. 20 min backen, bis der Käse anfängt zu bräunen.
Mit den Zwiebelringen bestreuen und heiß servieren.

35 min Zubereitungszeit,
20 min backen
Pro Portion ca. 380 kcal

(Gefunden in... / Quelle: "Gemüse kann auch anders: Vegetarische Rezepte für jede Jahreszeit" - GU Themenkochbuch)

„... schmeckt super lecker, ich koche Pellkartoffeln dazu. Sicherlich sehr sehr reichhaltig, aber dafür wenig Kohlenhydrate (wenn man die Kartoffeln weg lässt natürlich;)).

Für alle die es nicht wissen: Romanesco ist eng verwandt mit dem Blumenkohl, aber leichter verdaulich mit mildem Geschmack. Reich an Vitamin C und wichtigen Mineral-stoffen. Durch seine grünen, spitz zulaufenden Türmchen förmigen Röschen sieht er lustig aus.“

Guten Appetit wünscht...

Moni Meitzler-Stöhr