

Gefüllter Blumenkohl mit Lachs

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Blumenkohl
- 200 g Lachsfilet
- 3 Schalotten
- 200 ml Wasser
- alternativ: Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- nach Belieben: Olivenöl

Ofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk bis zum Ansatz der Röschen abschneiden. Lachs waschen, entgräten und das Filet in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Beides miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Den Blumenkohl von der Unterseite mit der Lachsmasse füllen, mithilfe eines Löffelstiels in die Zwischenräume der Röschen drücken. Den gefüllten Blumenkohl mit der Unterseite auf ein Stück Backpapier legen. Eine Auflaufform oder ein tiefes Backblech mit etwas Wasser (oder Brühe) und Wein füllen. Den Blumenkohl hineinsetzen und etwa 1 Stunde im Ofen garen. Zwischendurch immer wieder etwas Olivenöl oder Sud über den Kopf gießen. Nach 30 Minuten ein Stück angefeuchtetes Backpapier auf den Blumenkohl legen, damit er nicht anbrennt.

Den Sud nach der Garzeit in einen Topf gießen und etwas einkochen lassen. Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blumenkohl vierteln und mit dem Sud auf Tellern servieren. Dazu passen Kartoffeln, Reis oder Baguette.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 03.10.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen