

Gebackener Blumenkohl mit Graupen-Risotto

Zutaten für den Blumenkohl (für 3 Personen):

- 1 Blumenkohl
- 50 g Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Paniermehl
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- 2 Eier
- 30 ml Milch
- 5 ml Barbecuesoße
- 100 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- Olivenöl

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Parmesan reiben, Knoblauch abziehen und pressen. Beides in einer Schüssel mit Paniermehl, Salz, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und italienischen Kräutern vermengen.

Blumenkohl in Röschen teilen und in einem Topf in wenig gesalzenem Wasser 8-10 Minuten bissfest kochen. Das Wasser abgießen, den Kohl abschrecken und aus dem Topf nehmen.

Eier mit Milch und Barbecuesoße in einer Schüssel verrühren. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Den Blumenkohl zunächst in Mehl wenden, anschließend durch die Ei-Mischung ziehen und zum Schluss in der Paniermehl-Mischung wälzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten backen.

Zutaten für das Risotto:

- 150 g Champignons
- 0,5 Zwiebel
- 50 ml Sahne
- 15 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 2 Karotten
- 1 TL Zucker
- 200 g Gerstengraupen
- 50 ml Weißwein
- 2 EL Gemüsebrühpulver
- 0,5 Bund Basilikum
- 50 g Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Pilze und Karotten putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Karotten und Zucker dazugeben und 2-3 Minuten karamellisieren. Die Pilze hinzufügen und weitere 2 Minuten mitdünsten.

Graupen und Wein dazugeben und alles vermischen. Etwas Wasser sowie das Gemüsebrühpulver hinzufügen, sodass die

Graupen bedeckt sind. Unter Rühren so lange garen, bis die Flüssigkeit verbraucht ist und die Graupen gar sind (etwa 35 Minuten). Inzwischen das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter grob hacken. Parmesan reiben. Beides mit Butter und Sahne unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Dip:

- 3 EL Crème fraîche
- 4 EL Frischkäse
- 0,2 Bund Schnittlauch
- 1 EL Senf
- Salz
- Pfeffer

Den Schnittlauch waschen und klein schneiden. Den Frischkäse mit Crème fraîche, Senf, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

Anrichten:

Risotto kreisförmig auf Teller verteilen und mit Basilikum garnieren. Den Blumenkohl danebenlegen. Dip in einer Schale dazu servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 28.01.2023

Koch/Köchin: Swetlana Mohr

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