

Blumenkohl-Crunch mit Kräuterpesto und Pfannenbrot

Zutaten für das Gemüse (für 3 Personen):

- 800 g Blumenkohl
- 30 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- 40 g Paniermehl

Blumenkohl putzen, Röschen herausbrechen. Butter in einer Pfanne auslassen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Wenn die Butter leicht braun ist, die Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und braten. Den Knoblauch dazugeben und etwas salzen. Wenn der Blumenkohl knackig gar ist, das Paniermehl hinzufügen und alles schwenken.

Zutaten für das Pesto:

- 50 ml Olivenöl
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Blattpetersilie
- 30 g Parmesan
- 20 g Pinienkerne
- Salz
- Pfeffer

Die Pinienkerne in einer Pfanne mit etwas Salz anrösten. Parmesan fein reiben. Die Kräuter waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben, Öl hinzufügen und mit einem Pürierstab mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für das Pfannenbrot:

- 150 g Mehl
- 150 ml Wasser
- 1 TL Backpulver
- Salz
- Pfeffer
- Butterschmalz

Mehl, Backpulver, Wasser und Gewürze in einer Schüssel zu einem flüssigen Teig verrühren, dabei das Wasser nach und nach dazugeben. Den Teig kurz stehen lassen. In einer Pfanne Butterschmalz nicht zu stark erhitzen. Pro Brot 2 EL Teig in die Pfanne geben und glatt streichen. Von jeder Seite 3-4 Minuten backen - je nach gewünschtem Bräunungsgrad.

Anrichten:

Das Pesto auf Teller streichen und den Blumenkohl-Crunch daraufgeben. Das Pfannenbrot dazu servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 04.02.2023

Koch/Köchin: Selina Freitag

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