



Blumenkohlröschen auf Blattspinat mit Safran-Käsesauce

Zutaten (für vier Personen)

400 g Blumenkohlröschen
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL Kardamom
250 ml Gemüsebrühe

500 g frischer Blattspinat
80 g feine Schalottenwürfel
1 ½ EL Olivenöl
180 ml Gemüsebrühe

80 g Schalottenwürfel
1 ½ EL Sonnenblumenöl
1 EL Maismehl
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Reisdink
100 g Sojajoghurt
80 g veganer geriebener Käse

2 abgezogene Tomaten, gewürfelt
1 Chilischote, in Ringe geschnitten
1 EL Olivenöl
1 Msp. Safranpulver
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Blumenkohlröschen in sprudelnd kochender Gemüsebrühe auf den Biss blanchieren, gut abtropfen lassen und in eine Pfanne geben. Kardamom mit Ingwer, etwas Olivenöl und Gemüsebrühe verrühren, auf den Blumenkohlröschen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 80 Grad warm stellen.

Schalottenwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Gewaschenen, abgetropften Blattspinat zugeben, in sich zusammenfallen lassen, mit Gemüsebrühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nochmal Schalotten in heißem Sonnenblumenöl glasig angehen lassen, mit Maismehl bestäuben und glattrühren. Dann Reisdink einrühren und mit Gemüsebrühe und Sojajoghurt auffüllen. Geriebenen veganen Käse unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Safran würzen.

Tomatenwürfel und Chiliringe in heißem Olivenöl anschwanken, mit Salz und Pfeffer würzen. Blattspinat als Bett in tiefem Teller anrichten, Blumenkohlröschen darauf setzen, mit Käse-Safransauce überziehen. Mit Tomatenwürfeln und Chiliringen bestreuen.

Nährwerte pro Portion

312 kcal - 22 g Fett - 15 g Eiweiß - 20 g Kohlenhydrate - 1,6 BE
Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.