

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juli 2026 ▪
Tagesmotto „Aus dem Garten“ mit Alexander Kumptner



Dirk Urschel

**Gerösteter Honig-Blumenkohl auf Blumenkohl-
Erbsenpüree mit Petersilienpesto, Ofentomaten und
Spargel-Erdbeer-Salat**

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl
2 EL Öl
1 EL Honig
1 TL Sojasauce
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Aus der Mitte des Blumenkohlkopfes zwei gleichmäßige Scheiben von ca. 2 cm Dicke herausschneiden. Aus Öl, Honig, Sojasauce, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Scheiben damit von beiden Seiten einpinseln. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Für die Ofentomaten:

200 g Kirschtomaten
1 EL Öl
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten neben dem Blumenkohl verteilen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Für die Fertigstellung:

Blumenkohl und Tomaten zusammen für ca. 20-25 Minuten in den Ofen geben, bis der Blumenkohl leicht gebräunt und zart ist.

Für das Püree:

Blumenkohlröschen, von oben
150 g TK-Erbsen
½ Zitrone, Abrieb
100 ml Milch
20 g Butter
150 ml Gemüsefond
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die restlichen Blumenkohlröschen zusammen mit den Erbsen ca. 10-12 Minuten in Gemüsefond und Milch weichkochen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit der Butter pürieren, bis die Masse cremig ist. Durch ein feines Sieb streichen. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für das Pesto:

20 g Parmesan
5 EL Rapsöl
25 g Walnüsse
½ Bund glatte Petersilie
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Petersilie hacken und Parmesan reiben. Petersilie, Walnüsse und geriebenen Parmesan grob vermengen und mit dem Rapsöl zu einem groben Pesto mixen oder im Mörser zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat: Spargel im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abbrechen und die Stangen in kochendem Salzwasser 3-4 Minuten bissfest garen.
300 g grüner Spargel
2 Frühlingszwiebeln
8 Erdbeeren
½ Zitrone, Abrieb
2 EL Rapsöl
1 EL Himbeeressig
1 TL Senf
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Herausnehmen, kurz in Eiswasser abschrecken und schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, entstielen und vierteln. Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Alles zusammen mit einem Dressing aus Rapsöl, Himbeeressig, Senf, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und locker vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.