Rosenkohl mit rauchiger Sauce und Bulgur

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Rauchige Sauce (Romesco)
2 rote Paprika
2 große, reife Tomaten
2–3 Knoblauchzehen
40 g Mandeln (geschält)
40 g Haselnüsse (geschält)
1 Scheibe altbackenes Brot
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
3 EL kaltgepresstes Olivenöl
3 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer

Rosenkohl-Spieße
600 g Rosenkohl
3 EL raffiniertes Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL dunkler Balsamico
1 EL Ahornsirup
1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
Salz, Pfeffer

Zitronen-Bulgur
200 g Bulgur
400 ml Gemüsebrühe
2 Zweige frischer Thymian
1 Zitrone, unbehandelt
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
½ Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

Außerdem
Holzspieße und Eiswürfel-Wasser

Zubereitung (circa 55 bis 60 Minuten):

Für die rauchige Sauce (Romesco) die roten Paprika waschen, halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen und halbieren und die Knoblauchzehen schälen. Alles zusammen in eine Auflaufform legen, leicht salzen sowie pfeffern, mit raffiniertem Olivenöl beträufeln und für 30 Minuten bei 200 Grad Ober-/Unterhitze rösten.

In der Zwischenzeit die Rosenkohlknospen putzen, äußere, welke Blätter entfernen und für zwei bis drei Minuten in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Gleich danach in Eiswürfel-Wasser abschrecken, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Für die Marinade des Rosenkohls das raffinierte Olivenöl mit einer geriebenen Knoblauchzehe, dunklem Balsamico, Ahornsirup und Paprika verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Größe drei bis vier Kohlknospen auf Holzspieße stecken, die zuvor mindestens 30 Minuten in Wasser gelegen haben. Die Rosenkohl-Spieße auf einen großen Teller oder in eine Auflaufform legen, mit der Marinade übergießen und ab und zu drehen, dass sich die Marinade auf dem Rosenkohl rundherum verteilen kann.

Für den Bulgur die Gemüsebrühe aufkochen. Mit dem Sparschäler drei Streifen Zitronenschale abziehen und mit den Thymianzweigen sowie dem Bulgur zur Brühe geben. Bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel für etwa zehn Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Die Zitronenschalen und Thymianzweige entfernen. Den Bulgur schließlich mit Zitronenabrieb und -saft, kaltgepresstem Olivenöl und Petersilie, frisch gehackt, vermengen. Bei Bedarf zusätzlich mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Für die rauchige Sauce (Romesco) Mandeln und Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Das geröstete Gemüse mit Knoblauch aus dem Ofen nehmen, die Haut der Paprika idealerweise abziehen und alles kurz abkühlen lassen. Zusammen mit den gerösteten Nüssen und Mandeln, dem altbackenen Brot, rosenscharfes und geräuchertes Paprikapulver sowie kaltgepresstem Olivenöl im Mixer zu einer cremigen Sauce pürieren. Mit Salz abschmecken und, wenn nötig, mit etwas zusätzlichem Olivenöl die gewünschte Konsistenz steuern.

Die marinierten Rosenkohl-Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten für insgesamt etwa zehn bis fünfzehn Minuten grillen. Die Spieße regelmäßig wenden, damit sie nicht anbrennen. Den frischen Zitronen-Bulgur auf Tellern anrichten, die Rosenkohl-Spieße darauf platzieren und mit der Sauce beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

750 kcal – 45 g Fett – 20 g Eiweiß – 60 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegan.