

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. Juni 2026**  
**Vegetarische Küche mit Nelson Müller**



Fabian Schwarz

**Zweierlei vom Blumenkohl: Gebratener Blumenkohl und Blumenkohl-Creme mit Chimichurri**

Zutaten für zwei Personen

**Für das Blumenkohl-„Steak“:**

1 großer Blumenkohl  
 1 EL Butter  
 Neutrales Pflanzenöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl putzen, mittig in 2–3 cm dicke Scheiben schneiden, dabei den Strunk für Stabilität erhalten. In einer heißen Pfanne mit neutralem Öl von beiden Seiten kräftig anbraten, bis deutliche Röstaromen entstehen. Anschließend im Ofen ca. 10–15 Minuten fertig garen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest ist. Kurz vor dem Servieren in Butter nachziehen lassen und salzen.

**Für die Blumenkohl-Creme:**

1 Blumenkohl  
 60 g Butter  
 120 ml Sahne  
 Muskatnuss, zum Reiben  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Abgießen und gut ausdampfen lassen. Mit Sahne und Butter fein pürieren, bis eine glatte, cremige Konsistenz entsteht. Ggf. durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**Für das Chimichurri:**

1 kleine Schalotte  
 ½ -1 kleine Knoblauchzehe  
 ½ Zitrone, Saft & Abrieb  
 ½ TL Weißweinessig  
 4 EL mildes Olivenöl  
 1 Bund glatte Petersilie  
 ½ Bund Schnittlauch  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen. Petersilie, Schnittlauch und Schalotte sehr fein schneiden. Knoblauch extrem fein hacken und nur sparsam zugeben. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und einem Hauch Weißweinessig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

**Für die Garnitur:**

Olivenöl, zum Beträufeln

Gericht mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.