

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 23. September 2024 ▪  
Leibgerichte mit Nelson Müller



Hannah Käthler

**Ofengerösteter Blumenkohl mit Joghurt-Milchreis, frittiertem Knoblauch und Granatapfel-Oliven-Petersilien-Walnuss-Relish**

Zutaten für zwei Personen

**Für den Blumenkohl**

1 kleiner Blumenkohl  
2 EL Olivenöl  
Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in einer Auflaufform mit Olivenöl und Salz vermengen. Im Ofen für ca. 25 Minuten rösten.

**Für den Joghurt-Milchreis:**

120 g Rundkornreis  
420 ml Vollmilch  
240 g Griechischer Joghurt  
1 Ei, Gr. S oder M  
1 TL Speisestärke  
½ TL Salz

Reis, Milch, Salz und Pfeffer in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 18 Minuten simmern lassen. Ei trennen und Eigelb, Speisestärke und Joghurt miteinander verrühren und nach den 18 Minuten die Mischung in den Reis einrühren und weitere 5 Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

**Für den Knoblauch:**

3-4 Knoblauchzehen  
2 TL Koriandersamen  
30 ml Olivenöl

Koriandersamen mörsern. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Samen mit Öl in eine kleine Pfanne oder einen kleinen Topf geben und erhitzen, bis die Knoblauchscheiben goldbraun und knusprig sind.

**Für das Relish:**

1 Granatapfel  
½ Zitrone, Saft  
ca. 80 g grüne entkernte Oliven  
ca. 60 g Walnüsse  
8 Zweige glatte Petersilie  
¼ TL Pul Biber  
1 ½ EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad herunterstellen, die Walnüsse ca. 7 Minuten auf einem Backblech rösten und dann kurz abkühlen lassen. Zitrone auspressen. Petersilie grob hacken. Oliven und Walnüsse ebenfalls grob hacken. Granatapfel vierteln und Kerne auslösen. 8 EL Granatapfelkerne mit 4 EL Petersilie, 8 EL Walnüssen, 8 EL Oliven, Olivenöl, 2 TL Zitronensaft und Pul Biber vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt-Reis auf Teller geben. Erst den Blumenkohl, dann den Knoblauch darüber geben. Das Relish in ein kleines Schüsselchen geben und servieren.