

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 18. April 2023** ▪  
**Vorspeise mit Nelson Müller**



**Jens Helfferich**

**Salat von geröstetem Blumenkohl mit karamellisierten Haselnüssen, Orangen-Tahin und Pfannenbrot**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Salat:**

- 1 mittelgroßer Kopf Blumenkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Granatapfel
- 10 Stängel glatte Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Bourbon-Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Röschen vom Blumenkohl trennen und in mundgerechte Stücke brechen. Waschen, trocken tupfen und mit Olivenöl und reichlich Pfeffer aus der Mühle (ca. 30 Umdrehungen) und einer kräftigen Prise Salz (ca. 15 Umdrehungen) würzen und kurz ziehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die marinierten Blumenkohlröschen darauf verteilen. Schüssel nicht ausspülen und für das Dressing verwenden.

Blumenkohl in den heißen Ofen schieben und ca. 15-20 Minuten rösten. Der Blumenkohl sollte noch Biss und etwas Farbe angenommen haben. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Granatapfel halbieren und entkernen. Kerne waschen und von den bitteren Trennwänden befreien. Etwa 2/3 davon später zum Salat geben. Den Rest zur Dekoration aufbewahren.

Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Ebenfalls bei Seite stellen. Staudensellerie waschen, Kopf und Strunkansatz entfernen. In ca. 0,5 cm breite angeschrägte Stücke schneiden. Bei Seite stellen.

Kurz vor dem Servieren gerösteten Blumenkohl mit Granatapfelkernen, Petersilie und Staudensellerie vermengen.

**Für das Dressing:**

- 1 Zitrone, davon Abrieb
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlener Piment
- ½ gemahlener Ceylon Zimt
- 1 ½ EL naturtrüber Apfelessig
- 1 EL Ahornsirup
- 4 EL Olivenöl
- Salz, aus der Mühle
- Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Zimt, Apfelessig, Ahornsirup und Olivenöl in der zuvor verwendeten Schüssel mischen und ziehen lassen. Mit einer kräftigen Prise Pfeffer, 5 Umdrehungen an der Mühle, und etwas Salz, ca. 3 Umdrehungen, würzen. Zitrone waschen, Zeste von ¼ Zitrone abreiben und untermischen. Ziehen lassen.

Blumenkohlsalat mit dem Dressing vermengen. Final mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

**Für das Orangen-Tahin:** Orange waschen, Zeste abreiben. Frucht halbieren und auspressen.  
1 Orange, davon Abrieb & Saft Orangensaft, Orangenzeste, Tahin und Senf verrühren. Knoblauch  
½ Knoblauchzehe abziehen, dazu pressen und verrühren.  
5 TL Tahin  
1 TL Senf

**Für das Pfannenbrot:** Mehl mit der Buttermilch, Zucker, Salz und Backpulver zu einem  
geschmeidigen Teig kneten. Zum Ausrollen Semola und Schwarzkümmel  
150 ml Buttermilch mischen und ca. handtellergroße Brote darin ausrollen/formen. In einer  
Butter, zum Braten beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Butter goldgelb backen.  
250 g Mehl Vor dem Servieren achteln.  
½ TL Backpulver  
Maisgries oder Semola, zum Ausrollen  
1 TL Schwarzkümmel  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

**Für die Haselnüsse:** Haselnüsse grob hacken und vorsichtig rösten. Mit etwas Salz würzen.  
30 Haselnüsse Puderzucker über die gerösteten Haselnüsse sieben und karamellisieren.  
1 TL Puderzucker Aus der Pfanne nehmen und auf einem Brettchen oder Teller abkühlen  
Salz, aus der Mühle lassen. Vor dem Anrichten über den Salat geben.

**Für die Garnitur:** Gericht je nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln.  
1 Zitrone, davon Saft

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.