

Informationen zur Sendung vom 29.08.2023

Blumenkohl mit Schmelzkäsesauce

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Gemüse

1 Blumenkohl
1 Lorbeerblatt
½ Zitrone
Salz

Schmelzkäsesauce

30 g Mehl
30 g Butter
175 g Schmelzkäse
250 ml Blumenkohlwasser
150 ml Sahne
Muskat

Braune Butter mit Bröseln

80 g Butter
4 EL Semmelbrösel

Als Gratin

Etwas Butter für die Form
2 Eier

Außerdem

3 – 4 Stangen Zwiebellauch

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. In einem Topf etwas Wasser erhitzen und mit Lorbeerblatt, Salz und Zitronensaft würzen.

Das Gemüse 7 – 8 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Das Gemüsewasser auffangen. Wir benötigen einen Teil davon für die Schmelzkäse-Sauce.

Die Sahne schlagen und das Grüne des Zwiebellauchs in feine Streifen schneiden. Die Butter in einen Topf geben und so lange köcheln lassen, bis sie hellbraun aussieht. Die Semmelbrösel zugeben und leicht rösten. Alles zur Seite stellen.

In einem Topf die Butter schmelzen. Das Mehl zugeben und mit einem Schneebesen sorgfältig rühren. Nach und nach etwas Blumenkohlkochwasser angießen. Den Schmelzkäse löffelweise zufügen und dabei beständig rühren und einige Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, eventuell noch etwas Salz, Pfeffer und geschlagener Sahne fertigstellen. Den blanchierten Blumenkohl in die Sauce geben und noch einmal aufkochen.

Anrichten

Die Blumenkohlröschen mit Zwiebellauch bestreuen und als Beilage oder als Gemüseahlzeit mit Baguette servieren.

Als Gratin

Eine passende Auflaufform buttern und den Blumenkohl einlegen. Die Sauce mit zwei Eigelben verrühren, dann über das Gemüse gießen. Im Backofen bei 200 Grad circa 15 Minuten gratinieren. Mit Zwiebellauch und Butterbröseln garnieren.

Informationen zur Sendung vom 29.08.2023

Blumenkohl mit Schmelzkäsesauce

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Schmelzkäse

Es ist mit vielen Speisen so, die wir gern in der Kindheit gegessen haben, dass sie uns als Erwachsene aus nostalgischen Gründen viel Spaß bereiten. Wenn bei Mutter oder Oma mit Schmelzkäse gekocht wurde, war das damals ein Highlight.

Eigentlich darf Schmelzkäse nicht als Käse, sondern muss als Käsezubereitung bezeichnet werden. Das Produkt besteht nur bis zu 50 % aus Emmentaler und Co. Am besten auf die Verpackung und das Kleingedruckte schauen. Insbesondere für die phosphathaltigen Schmelzsalze, die zur Herstellung benötigt werden, können sich Ernährungsexperten wenig begeistern. Je weniger Zusatzstoffe und Aromen, desto besser das Produkt.

Blumenkohl

Etwas frischer Zitronensaft nimmt Kohl das muffige Aroma, das er beim Kochen entwickeln kann. Das Vitamin C in der Zitrone verhindert, dass sich die Röschen dunkel verfärben. Ich verwende in der Regel Bio-Zitronen, da sich die unbehandelte Schale später auch noch als Aroma nutzen lässt. Einfach vor dem Anrichten etwas Abrieb über die Röschen streuen. Das sieht appetitlich aus und bringt eine frische Note.

Die Kochzeiten für Blumenkohl hängen ein wenig von der Größe der Röschen ab. Wenn er als Gemüsebeilage gegessen wird, sollte er auf den Punkt gekocht werden. Kommt er ins Gratin, darf er nach dem Blanchieren noch etwas fester sein, da die Garzeit im Backofen dazukommt.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!