



Blumenkohl mit warmer Vinaigrette auf Bulgur al Pesto

Ein würziges, mediterranes Vergnügen, ein wenig maghrebinisch, ein wenig italienisch, mit Blumenkohl an einer warmen Vinaigrette. Der Bulgur wird zusammen mit nicht allzuviel Pesto gekocht. Der intensive Geschmack des Basilikums darf die übrigen Zutaten nicht zu stark konkurrenzieren. Die frische Vinaigrette mit Tomate, Essiggurken, Kräutern und Ei wird leicht gebunden, damit sie gut am Blumenkohl haftet. Das Gericht schmeckt lauwarm am besten, kann aber auch kalt genossen werden und passt auch zu Grilladen vorzüglich. Natürlich ein Sommergericht, das aber an sonnig warmen Herbsttagen besonders gut schmeckt.

Zutaten (2 Portionen)

100g Bulgur
3dl Gemüsebouillon
2-3Tl Pesto genovese
1/2 Blumenkohl
Salz

Vinaigrette:

1dl Gemüsebouillon
4cl weisser Balsamico
1/2Tl Dijon-Senf
1/2El Zitronensaft
1/2Tl Maizena (3g)
3 Datteltomaten
1 kleiner Bund glatte Petersilie
1 Ei, hartgekocht
2 kleine Essiggurken
1 kleine Schalotte
1 Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Bulgur:

Gemüsebouillon aufkochen, Pesto einrühren und den Bulgur zugeben, 10 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu aufrühren. Pfanne von der Herdplatte ziehen, zudecken und den Bulgur 20 Minuten nachziehen lassen.

Blumenkohl in eher grosse Stücke teilen. in ein Dampfsieb geben, salzen und zugedeckt ca. 10-15 Minuten dämpfen bis er gar, aber noch ganz leicht knackig ist.

Vinaigrette:

Tomaten vierteln, von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Essiggurken fein hacken. Ei zu kleinen Würfeln schneiden. Petersilie nicht allzu fein hacken.

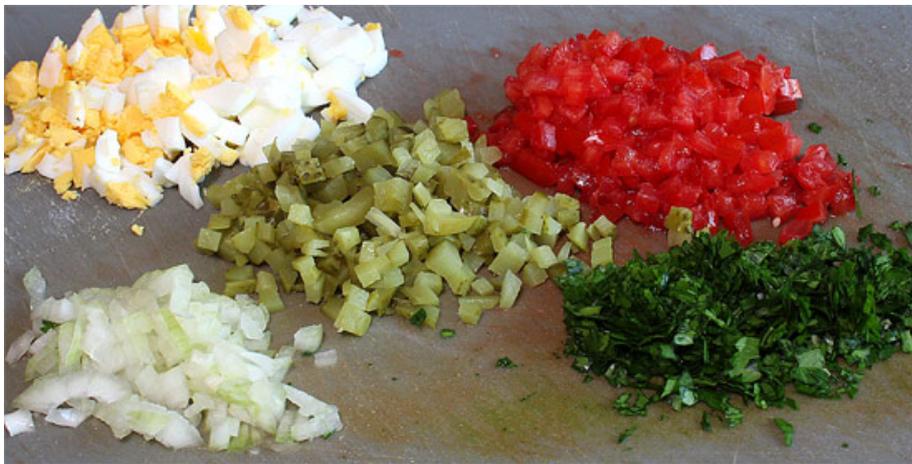
1dl kaltes Wasser aufsetzen und Maizena einrühren, aufkochen und das Bouillonextrakt zugeben. Balsamico und Senf zugeben und mit dem Schwingbesen gut verquirlen, damit sich der Senf auflöst. Zucker zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Kräuter und Ei zugeben. Pfanne vom Herd ziehen und die Vinaigrette bis zum Anrichten ziehen lassen.

Bulgur auf einem Teller zu einem Ring anrichten. Blumenkohl in die Mitte legen und reichlich mit Vinaigrette übergiessen.





Kochwasser mit Pesto für den Bulgur





Blumenkohl dämpfen



Fond für die Vinaigrette

