



Reisomelette mit lilafarbenem Blumenkohl

Was aussieht wie eine obskure Züchtung oder gar nach Genmanipulation, ist eine natürliche Färbung des Blumenkohls, es ist der gleiche Farbstoff der auch dem Rotkohl Farbe verleiht und je nach Sorte und Anbauart mehr oder weniger stark in Erscheinung tritt. Im Wasser gekocht verblasst die Farbe zu einem Grauton, im Dampf gegart, wechselt die Farbe von Lila zu violett mit grünen Schattierungen. Geschmacklich gibt es kaum Unterschiede zum weissen Blumenkohl.

Die Omelette ähnelt einer italienischen Frittata, zum Omelettenteig kommt aber kein Gemüse, sondern vorgekochter und zusammen mit Zwiebel leicht angerösteter Reis, das gibt ihr etwas Biss und Geschmack - Eine gute Unterlage für den gedämpften Blumenkohl.

Zutaten (pro Portion)

Omelettenteig:

5cl Milch
10g Mehl
2 Eier
1/2 handvoll glatte Petersilie
2g Salz (1/3 Tl)

40g Langkornreis
1 kleine Zwiebel, ca. 20g
200g Blumenkohl
15g Tafelbutter
1-2 kleinere Knoblauchzehen
Salz
Kräutersalz
Bratbutter

Zubereitung

Schwingbesen gut vermischen. Eier aufschlagen und zugeben. Petersilie hacken und zugeben. Salzen und nochmals verquirlen. Mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.

Reis in leicht gesalzenem Wasser gut weich kochen. Abgiessen und auskühlen lassen. Zwiebel fein hacken.

Tafelbutter schmelzen lassen, Knoblauch dazu pressen und bis zum Anrichten ziehen lassen.

Röschen aus dem Blumenkohl herausbrechen, je nach Grösse halbieren oder vierteln. Ins Dampfsieb geben, mit Kräutersalz würzen und zugedeckt ca. 12 - 14 Minuten dämpfen, dabei 2-3mal vorsichtig wenden.

Reis mit der Zwiebel ca. 3-4 Minuten andünsten. Omlettenteig nochmals durchrühren und über den Reis giessen. Sobald die Omelette gestockt ist (ev. für 1-2 Minuten einen Deckel aufsetzen), Omelette mit Hilfe eines Tellers wenden und kurz weiter braten.

Omelette anrichten, den Blumenkohl darauf legen und mit Knoblauchbutter beträufeln.





