

Hier und heute



Scharfe Blumenkohl-Wings auf Rucola-Tomaten-Brotsalat

Auch die übrigen Blumenkohl-Röschen eignen sich perfekt für den Grill: Mit einer Chili-Honig-Marinade umhüllt werden daraus scharfe „Wings“. Dazu gibt es frischen Rucola-Tomaten-Brotsalat mit knusprig gerösteter Focaccia.

Das Rezept

(für zwei Personen)

Zutaten für die Blumenkohl-„Wings“

- Blumenkohlreste von den Steaks
- 1 EL Sambal Oelek
- 3 EL Honig
- 2 EL Paprikapulver
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz

Zubereitung

Die abgeschnittenen Seiten des Blumenkohls in „Wings“ (große Röschen) zerrupfen. Diese dann in einer Schüssel mit dem Sambal Oelek, Honig, Öl, Paprikapulver und etwas Salz gut vermengen. Etwa 30 Minuten marinieren lassen.

Die Blumenkohl-Wings auf eine mittelheiße Stelle auf den Grill legen und dort für ca. 20 Minuten garen, bis sie leicht gebräunt sind.

Tipp: Auch hier mit einem Zahnstocher durchstechen, um zu sehen, wann sie gar sind.

Rucola-Tomaten-Brotsalat

- 1 Focaccia
- 3 reife rote Tomaten
- 100 g gewaschener Rucola
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Die Focaccia in daumendicke Stücke schneiden. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einer in Würfel gehackten Knoblauchzehe marinieren.

Anschließend im Ofen bei 180°C oder in einer Pfanne auf dem Grill sehr knusprig rösten. Die gerösteten Brotwürfel in eine Schüssel geben und kurz auskühlen lassen.

Die Tomaten in ca. 2 x 2 Zentimeter dicke Würfel schneiden. Die Tomatenwürfel, das restliche Olivenöl, Balsamico, Rucola, Salz und etwas Pfeffer hinzugeben.

Alles gut durchmengen, so dass das Brot die austretende Flüssigkeit der Tomaten, den Balsamico und das Olivenöl aufnimmt.

Salat bald servieren. Die Brotstücke sollten außen etwas weich, innen aber noch knusprig sein.