

Blumenkohl-Sesam-Panna-Cotta

Blumenkohl wurde von italienischen Kreuzfahrern aus Zypern mitgebracht. Daran erinnert die österreichische Bezeichnung „Karfiol“ noch heute, auf italienisch heißt der Blumenkohl cavolfiore. Blumenkohl enthält auf 100 g essbarem Anteil 2,9 g Ballaststoffe und 65 mg Vitamin C. Auch seltene Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Jod und Fluor sind in der bekömmlichen Kohlsorte enthalten. Panna Cotta bedeutet „gekochte Sahne“ und ist normalerweise ein Dessert. Mit Blumenkohl ergibt es eine interessante Vorspeise.

Zutaten (für 8 Förmchen):

- ▶ 1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)
- ▶ 6 Blatt Gelatine
- ▶ 200 g Sahne
- ▶ Gemüsebrühe
- ▶ Salz, weißer Pfeffer
- ▶ 8 TL Sesam
- ▶ Pesto
- ▶ Passierte Tomaten
- ▶ Basilikumblätter



Zubereitung:

- ▶ Gelatine in kaltem Wasser einweichen.
- ▶ Den Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in Gemüsebrühe weich kochen.
- ▶ Mit etwas Brühe mit dem Passierstab pürieren, die Sahne dazugießen.
- ▶ Salzen und pfeffern und alles zusammen wieder erwärmen, aber nicht kochen.
- ▶ Die Gelatine aus dem Wasser nehmen, in der Blumenkohl-Sahne-Mischung auflösen.
- ▶ Kleine runde Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen. Den Boden der Förmchen mit Sesam bedecken. Dann die Blumenkohl-Sahne-Mischung einfüllen.
- ▶ Erkalten lassen.
- ▶ Auf Teller stürzen. Mit Pesto, den passierten Tomaten und dem Basilikum garnieren.