


GEBACKENER KARFIOL

| Im Ganzen gebackener Blumenkohl aus dem Backofen |

GESAMTZEIT	<i>2h 00 Minuten</i>	ARBEITSZEIT	<i>25 Minuten</i>	REGION	<i>Israel</i>
		PASSENDER DRINK	<i>Weißwein/Riesling</i>		
		SAISON	<i>Juni - Oktober, ganzjährig machbar</i>		
		ZUTATEN	<ul style="list-style-type: none">- 1 <i>großer Blumenkohl</i>- 50 g <i>Butter</i>- 5 EL <i>Olivenöl</i>- <i>Meersalz</i>		
		<p>Der israelische Starkoch Eyal Shani, dem unter anderem das Restaurant Minzon in Wien gehört, prägt dieses Rezept wie kaum ein anderer und begeistert damit viele seiner Restaurantbesucher.</p> <p>Durch die überschaubare Zutatenliste lässt sich dieses Rezept auch zuhause einfach und unkompliziert zuzubereiten. Die einzigartigen Röstaromen die beim Backen freigesetzt werden, geben dem Karfiol den unverwechselbaren Geschmack. Mit einer großen Menge Vitamin C und Ballaststoffen, aber nur einem sehr geringen Kaloriengehalt (23 kcal auf 1 kg) ist er sehr gesund und extrem bekömmlich. Da darf auch gerne mal etwas mehr Butter und Olivenöl verwendet werden.</p> <p>Der fertige Karfiol ist auch optisch ein absolutes Highlight. So platziert man ihn am besten in der Mitte des Tisches, damit alle Gäste gemeinsam davon essen können. Natürlich mit den Händen. So wie es traditionell in Israel beim Abendessen zelebriert wird. Dabei ist die Wertschätzung gegenüber dem Karfiols auch plötzlich eine ganz andere. Und was gibt es bitte schöneres als eine essbare, goldbraun geröstete Blume mit glänzenden Salzkristallen, die in der Mitte des Tisches steht und nur darauf wartet endlich von den Gästen genussvoll verkostet zu werden?</p> <p>* Dieses Rezept ist nicht das Originalrezept aus dem Minzon, sondern so gut wie möglich dem Originalrezept nachempfunden.</p>			
		<p><i>Hast du Omis gedünsteten Blumenkohl auch so satt? - Dann back den Blumenkohl doch einfach im Ganzen im Backofen. Nach israelischer Art mit Olivenöl und Butter bestreichen, goldbraun rösten. Fertig. - Das macht nicht nur optisch Eindruck auf dem Esstisch, sondern schmeckt auch völlig neu und anders. Probier es und sei mit dabei auf der Mission - „Rette die Ehre des Blumenkohls.“ Fang am besten beim Namen an. „Gebackener Karfiol“ hört sich doch gleich viel besser an.</i></p>			
		<p>Gebackener Karfiol aus dem Backofen ist die bessere Hälfte zu dem sonst eher negativ behafteten Ruf des Blumenkohls.</p>			

1 großer Blumenkohl

STEP 1

In einem großen Topf Salzwasser erhitzen. Währenddessen die Blätter des Blumenkohls auf ca. 3 cm kürzen. Mit einem scharfen Messer den „Boden des Blumenkohl gerade schneiden, damit er später „stehend“ auf einem Backblech positioniert werden kann. Dann den Blumenkohl vorsichtig, aber gründlich waschen. Den Blumenkohl kopfüber für ca. 7 Minuten in das kochende Wasser legen.

50 g Butter - 5 EL Olivenöl - Meersalz

STEP 2

Derweil separat die Butter schmelzen und gut mit dem Olivenöl vermengen. Wenn der Blumenkohl fertig ist, diesen großzügig mit grobem Meersalz und der Butter-Ölmischung auf einem Backblech einmassieren. Anschließend den Blumenkohl bei ca. 160° in den vorgeheizten Backofen schieben. Insgesamt benötigt der Blumenkohl ca. 90-120 Minuten im Backofen. Während dieser Zeit den Blumenkohl ca. 1-2 Mal herausholen und erneut mit der Butter-Ölmischung bestreichen.

Der Blumenkohl ist fertig, wenn er goldbraun-dunkelbraun geröstet ist. Aus dem Ofen holen und idealerweise im Ganzen sofort servieren.

TIPP

Zum Karfiol können verschiedene Dips gegessen werden. Passend wäre zum Beispiel ein Joghurt-Minz Dip oder ein Crème fraîche-Zitronen Dip. Das verleiht ihm zusätzliche Frische und etwas Abwechslung. Die Blätter können übrigens so wie krosse Chips mitgegessen werden und schmecken noch einmal ganz anders als der Kopf des Karfiols.