



Rezepte aus der Behr Küche

Blumenkohl-Carpaccio mit Zwiebelchutney



Zutaten für 4 Personen

1 Blumenkohl
Salz
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
1 EL Pflanzenmargarine
2 EL Zucker
6 Thymianzweige
100 ml Weißweinessig
Pfeffer

Zubereitung:

Die grünen Blätter vom Blumenkohl entfernen, dann waschen und abtropfen lassen. Den Blumenkohlkopf vorsichtig in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und die Blumenkohlscheiben darin 3-4 Minuten anbraten. Vorsichtig herausnehmen und nacheinander alle Scheiben in der Pfanne anbraten. Danach im Ofen warm stellen, bis das Chutney fertig ist. Dafür die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen mit dem Messer leicht anquetschen. Margarine in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und glasig anbraten. Dann den Zucker drüberstreuen und karamellisieren lassen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Alles mit dem Essig ablöschen. Kurz aufkochen und mit Pfeffer würzen. Das Chutney über den Blumenkohlscheiben verteilen und noch warm servieren.