

Püree von Rosenkohl mit rohem Salat, Graupen und Chili

Zubereitungszeit: 30 Minuten

4 Personen



Foto: Ärstiderne

Zutaten:

150 Gramm Graupe
1 Kilo Rosenkohl
½ l Milch
1 Schalotte
1 rote Chilischote
1 Esslöffel Apfelessig
2 Esslöffel Olivenöl
Prise Zucker
Salz und Pfeffer

Graupen 15 min in Salzwasser kochen und weitere 5 min. ziehen lassen. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Reinigen Sie den Rosenkohl von äußeren Blätter und legen 10-12 für den Salat zur Seite. Den Rest in einen Topf geben, mit Milch bedecken und bei schwacher Hitze 8-10 min. kochen.

Schneiden Sie die Rosenkohlblätter für den Salat in feine Streifen und die Schalotte in sehr feine Ringe. Chilischote putzen und fein hacken. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing herstellen, mit dem fein gehacktem Chili würzen. Geben Sie das Dressing über die gekochten Graupen.

Rosenkohl abgießen und die Milch aufbewahren. Den Rosenkohl mit einem Stabmixer pürieren und unter Zugabe der Milch zu einer Paste verrühren. Das Püree mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und auf einem Teller anrichten.

Die geschnittenen Rosenkohlblätter und Schalotte zu den Graupen geben und zum Püree servieren.