

## Herbst-Rezept



### Blumenkohl-Kartoffelstampf und Bratkäse

Für 2 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 min



#### Zutaten:

250 g	Blumenkohlröschen
200 - 250 g	Bratkäse
300 - 400 g	Kartoffeln
	Etwas Butter oder Margarine
	Muskat
	Schnittlauch oder Petersilie

#### Marinade

40 g	Tahini
50 g	Olivenöl
½ TL	Rauchpaprika
1	Knoblauchzehe
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Rübensirup oder Honig
½ TL	Rosenscharfer Paprika

#### Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln mit Schale 15 min in Salzwasser kochen und danach abschütten. Pellen und in einem Topf mit Butter und etwas Muskat würzen. Stampfen.

Zutaten für die Marinade glatt mixen und je nach Belieben mehr Schärfe dazugeben. Blumenkohlröschen gut einmassieren mit der Marinade. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und für 8 Minuten backen. Dann für 5-6 Minuten mit dem Obergrill richtig schön braun anrösten. Die Röschen sollten noch einen leichten Biss haben.

Den Bratkäse in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten, so dass er goldgelb ist.

Servieren und mit etwas Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

(Rezept leicht abgewandelt nach Sebastian Copien)

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Regionale Rezepte