

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 – Rubrik Regionale Rezepte

Claudia Zimmermann
November 2025