



Gerösteter Blumenkohl und pochiertes Ei

auf Risotto mit Thai-Basilikum-Pesto



ca. 40min



2 Portionen

Darf es mal wieder ein richtiges Wohlfühlgericht sein? Prima, denn wir haben uns da was ausgedacht: Raffiniert gewürzte Blumenkohlsteaks dürfen gemütlich im Ofen rösten, während du mühelos ein herrliches Pesto aus Thai-Basilikum, würziger Misopaste und Erdnüssen zauberst, das sich später in ein feines Risotto einkuschelt. Als Krönung gibt es noch ein pochiertes Ei obendrauf. So raffiniert geht Comfort Food!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 2 Bio-Eier ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 200g Risottoreis
- 10g Thai-Basilikum
- 25g Misopaste ³
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 75ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Schaumkelle

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Erdnüsse (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 928kcal, Fett 49.1g,
Kohlenhydrate 91.9g, Eiweiß 24.9g



1. Blumenkohl rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm breite Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech rundum mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** einreiben. Den **Blumenkohl** im Ofen in 20-25Min. goldbraun rösten, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.



4. Pesto pürieren

Die **übrige Knoblauchzehe** schälen. Ein paar **Thai-Basilikumblätter** als Garnitur beiseitelegen. Das **übrige Thai-Basilikum** in einem hohen Gefäß mit der **Misopaste**, der **½ der Erdnüsse**, dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 1TL hellem Essig und 1EL Wasser mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Pesto** pürieren. Ggf. esslöffelweise Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Risotto ansetzen

60ml Essig mit 60ml Wasser verrühren. Die **Eier** vorsichtig aufbrechen, in die Flüssigkeit geben und ca. 10Min. stehen lassen. **1 Knoblauchzehe** schälen und fein würfeln. Den **Reis** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis der **Knoblauch** anfängt zu duften.



5. Eier pochieren

In einem kleinen Topf ausreichend Wasser zum Köcheln bringen. Die **Eier** einzeln mit einem Löffel in das Wasser geben und ca. 3Min. pochieren, bis das **Eiweiß** fest ist, dann mit einer Schaumkelle herausnehmen. Das **Pesto** unter das **Risotto** rühren, den **Blumenkohl** und die **Eier** darauf anrichten und mit dem **übrigen Basilikum** und den **übrigen Erdnüssen** garniert servieren.



3. Risotto kochen

2TL Essig in die Pfanne geben und nach und nach mit 750ml Wasser ablöschen. Dabei stetig rühren, damit der **Reis** nicht ansetzt. Diesen Vorgang 18-20Min. lang wiederholen, bis das Wasser aufgebraucht und der **Reis** bissfest ist. Das **Risotto** abgedeckt 2-3Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Gut gewirbelt

Das Bad in der Essig-Wasser-Mischung hilft dabei, dass die Eier beim Pochieren nicht zerfließen. Wenn du dich zusätzlich absichern willst, dann rühre mit einem Löffelstiel einen kleinen Strudel in das Kochwasser und lasse das Ei in die Mitte des Strudels gleiten. Gewusst, wie!