



Gerösteter Blumenkohl und pochiertes Ei

auf Risotto mit Thai-Basilikum-Pesto



ca. 40min



4 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

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Pck. indonesische Gewürzmischung
- 4 Bio-Eier ¹
- 3 Knoblauchzehen
- 400g Risottoreis
- 20g Thai-Basilikum
- 50g Misopaste ³
- 100g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 145ml Essig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf
- große 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 926kcal, Fett 49.1g,
Kohlenhydrate 91.8g, Eiweiß 24.8g



1. Blumenkohl rösten

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



4. Pesto pürieren

Ein paar **Thai-Basilikumblätter** als Garnitur beiseitelegen. Das **restliche Thai-Basilikum** in einem hohen Gefäß mit der **Misopaste**, der **½ der Erdnüsse**, dem **restlichen Knoblauch**, 4EL Olivenöl, 2TL 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

120ml Essig mit 120ml Wasser vermengen. Die **Eier** vorsichtig aufbrechen, in die Flüssigkeit geben und ca. 10Min. stehen lassen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Reis** und die **½ des Knoblauchs** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten, bis der **Knoblauch** anfängt zu duften.



5. Eier pochieren

In einem mittleren 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

1EL Essig in die Pfanne geben und nach und nach mit 1,5L 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!