



Blumenkohlsalat

Insalata di cavolfiore

ZUTATEN

- 2 kleine Blumenkohlköpfe
- Salz
- 4 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL schwarze Oliven (z.B. Taggiasche, Gaeta oder Leccino)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie
- 1 Peperoncino-Schote
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- geröstete rustikale Weizenbrotscheiben
- natives Olivenöl extra ✦
- grobes Salz ✦

ZUBEREITUNG

Blumenkohl in einzelne Röschen zerteilen, abbrausen und in siedendem Salzwasser 10–15 Minuten bissfest garen.

Während der Blumenkohl kocht, in einer Salatschüssel Olivenöl und Weißweinessig mit einer geschälten, angedrückten Knoblauchzehe aromatisieren. Knoblauch nach 10 Minuten entfernen.

Oliven nach Belieben entsteinen und vierteln oder ganz zur Marinade geben (z.B. die kleinen Taggiasche). Petersilie waschen, trockenschütteln und mit den Stängeln fein schneiden. Peperoncino entkernen, hacken und mit der Petersilie unter die Marinade mischen. Salzen, pfeffern.

Blumenkohl abgießen und noch heiß in die Salatschüssel geben, gut mischen und einen Moment abkühlen lassen. Lauwarm servieren.

Brotscheiben rösten oder tosten. Mit Olivenöl beträufeln, mit grobem Salz bestreuen und zum Blumenkohlsalat genießen.

VARIANTEN

Nach Belieben mit Kapern anreichern oder sauer eingelegtes Gemüse wie Paprika, Karotten oder Zucchini untermischen.

TIPPS

Beim Blumenkohlkaufl kleinere Exemplare mit dicht geschlossenem Blattwerk um den Kohlkopf wählen.

Mit Käse, zum Beispiel geräuchertem Scamorza oder pikantem Provolone, zu einer vollständigen Mahlzeit aufwerten.

GETRÄNK

Aglianico Rosato, Prosecco Frizzante



Lauwarm mit knusprig geröstetem, mit Olivenöl beträufeltem Brot serviert: eine wunderbare Hauptmahlzeit mit Substanz und Würze.

B

Gebackener Blumenkohl

Fırında kimyonlu karnabahar

ZUTATEN

- 1 Blumenkohl
- 3 EL Pinienkerne
- 5 EL natives Olivenöl extra
- Saft von 2 Zitronen
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL ♡ Sumach
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 6 Knoblauchzehen
- etwas grobes Salz
- Naturjoghurt ❖
- Zitronenschnitze ❖
- Weißbrot oder Pide ❖

ZUBEREITUNG

Ofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und gut abtropfen lassen. Pinienkerne und Blumenkohl-Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. 2 EL Olivenöl und Zitronensaft mischen und über den Blumenkohl verteilen. Mit Kreuzkümmel, Sumach, Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen vorsichtig durchmischen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 20-25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

In der Zwischenzeit restliches Olivenöl, geschälte Knoblauchzehen und etwas grobes Salz in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl-Knoblauch-Sauce über den ofenwarmen Blumenkohl verteilen, gut vermengen und bei Bedarf nachwürzen. Mit etwas Naturjoghurt, Zitronenschnitzen und frischem Brot warm servieren.

VARIANTEN

1 EL Blütenhonig über den Blumenkohl verteilen, bevor er in den Ofen kommt. Der Honig karamellisiert und gibt eine ganz besondere Geschmacksnote.

Statt Naturjoghurt passt auch eine mit Zitronensaft, Knoblauch und Sumach gewürzte Sauce aus einem Teil ♡ Tahin und zwei Teilen ♡ Süzme-Joghurt.

GETRÄNK

Rotwein (Öküzgözü)



Es ist ja gerade schwer in Mode, rohen Blumenkohl im Ofen braun zu rösten. In der Türkei macht man das schon lange so. Kreuzkümmel und der säuerliche Sumach geben dem Kohlgewächs einen orientalischen Twist.





Prinzessbohnen mit Joghurt

Yoğurtlu taze börülce

ZUTATEN

700 g Prinzessbohnen
Salz
2-3 EL natives Olivenöl extra

Für den Knoblauch-Joghurt

400 g Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen
1 Prise Salz

Für die Tomatensauce

400 g aromatische Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 grüne Spitzpaprika
2-3 EL natives Olivenöl extra
1 TL Zucker
½ TL Salz
¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Spitzpaprika-Ringe ✦
Weißbrot oder Pide ✦

ZUBEREITUNG

Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch schälen, mit Salz in einem Mörser zerstoßen und in den Joghurt rühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank abgedeckt ziehen lassen.

Tomaten kreuzförmig einschneiden. Mit kochendem Wasser übergießen, nach einigen Minuten enthäuten und klein würfeln. Knoblauch schälen und klein würfeln. Spitzpaprika waschen, Stiel und Samen der Paprika entfernen. Paprika in Würfel schneiden.

In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauch glasig dünsten, gewürfelte Spitzpaprika hinzufügen und ebenfalls kurz anbraten. Zum Schluss die Tomatenwürfel hinzufügen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Sauce ca. 10-12 Minuten bei niedriger Hitze leicht köcheln lassen.

Wenn die Sauce kocht, Prinzessbohnen waschen, Enden abschneiden und gegebenenfalls die an der Bohne entlang laufenden Fäden abziehen. Bohnen in 5-6 cm lange Stücke schneiden. In reichlich Salzwasser gar kochen, abseihen und beiseite stellen. Kurz vor dem Servieren in einer beschichteten Pfanne mit heißem Olivenöl 3-4 Minuten schwenken.

Portionsweise auf Tellern oder auf einer großen Servierplatte zuerst die Bohnen, dann den Knoblauch-Joghurt und zuoberst die Tomatensauce verteilen. Mit Spitzpaprika-Ringen garnieren und mit frischem Brot servieren.

TIPP

Die in Ringe geschnittenen Spitzpaprika für die Garnitur kann man ebenfalls in Olivenöl anbraten.

GETRÄNK

hausgemachte Zitronenlimonade mit Minze



Uns würde bei grünen Bohnen als Erstes die Variante mit den Butterbröseln (S. 29) einfallen. In der Türkei wäre es diese köstliche Kombination mit frischer Tomatensauce und Knoblauchjoghurt, besonders an heißen Sommertagen.