

KARFIOL



Karfiol zählt seit jeher schon zu meinen Lieblingsgemüsen. Hier habe ich zwei schnelle Zubereitungsvorschläge:

Für den Karfiol mit Bröseln den Karfiol putzen, waschen und in Röschen zerteilen (ca 3-5 cm Durchmesser). Die dicken Strünke kann man in Würfel schneiden, damit sie schneller weich sind. Einen Topf zu ca einem Drittel mit Wasser füllen, salzen und den Karfiol zugedeckt ca 5-10 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit (Raps-) Öl erhitzen und mit Semmelbröseln (die meisten sind ohne tierische Produkte) verrühren und leicht anrösten.

Wenn der Karfiol gar ist, den Großteil der Röschen mit einem Sieb oder Schöpfer auf Teller geben und mit Bröseln servieren. Einfach köstlich.

Das KOCHWASSER (mit den Karfiolresten) nicht wegschütten, da es schade um die ausgekochten Mineralstoffe wäre, sondern mit

etwas Kümmel zum Kochen bringen und mit einer Einbrenn binden (siehe Rezept „[Fixeinbrenn](#)“: In heißem Öl wird Mehl angeschwitzt, mit Knoblauch verfeinert und dann in der kochenden Suppe verrührt). Eventuell noch pfeffern und mit Kräutern und getrocknetem Brot servieren:



Romanesco-Karfiol-Auflauf



Einen **Romanesco** und einen **Karfiol** in Röschen zerteilen und kurz bissfest kochen. 4-5 **Kartoffeln** schälen, in Würfel schneiden und weich kochen (5-7 Minuten).

Währenddessen eine Bechamel zubereiten: (wenig) **Rapsöl** heiß werden lassen und 2-3 Esslöffel **Mehl** darin anrösten. danach mit ca 0,3l **Hafermilch** (oder pflanzlicher Milch eurer Wahl – notfalls geht es auch mit Wasser oder Gemüsesuppe) aufgießen, **Salz, Pfeffer, Kümmel**, eventuell **Knoblauch** und 3 EL **Hefeflocken** (optional 3 EL geriebener **veganer Käse**) hinzufügen und unter Rühren aufkochen und dick köcheln lassen.

In einer befetteten Auflaufform Romanesco, Karfiol und Kartoffeln verteilen, die Bechamel darübergießen und im Backrohr ca 20 Minuten lang überbacken.

Karfiol mit Bröseln



Karfiol mit Vollkornbröseln
und Rapsöl

Karfiol putzen, waschen in Röschen teilen und in Salzwasser ca 5-10 Minuten kochen (bitte vorher die Karfiolbewohner wie Schnecken usw. evakuieren); währenddessen etwas Rapsöl in der Pfanne heiß machen und darin Brösel (aus Dinkelmehl oder herkömmliche) anrösten. Karfiol abseihen, am Teller anrichten, Brösel drauf und Mahlzeit! Voll easy und voll lecker!