

Ganzer gebackener Romanesco mit Wintergemüse und Sesam-Béchamel



Deine persönliche Einkaufsliste:

(Zutaten für 2 Personen)

1 Romanesco

Winterliches Gemüse nach Wahl

Wir haben verwendet:

1 Rote Beete

1 Gelbe Beete

5 Röschen Rosenkohl

6 kleine festkochende Kartoffeln

2 Karotten

½ kleine Sellerieknolle

Für die Romanesco-Marinade:

2 EL Olivenöl

1 TL geräuchertes Paprikapulver

¼ TL Kurkuma

2 EL Tahin (Sesammas)

4 Knoblauch-Zehen (gepresst)

½ TL Hefeflocken

1 Prise Salz

etwas Pfeffer

Saft und Abrieb einer ½ Zitrone

Für das Ofengemüse:

2 EL Olivenöl

1 EL gehackter Thymian

1 Prise Salz

Etwas Pfeffer

Für die Sesam-Soße:

15g (vegane) Butter

1 EL Weizenmehl

250ml Kochwasser

180ml Hafer- oder Sojamilch

1 ½ EL Zitronensaft

1 Knoblauch-Zehe (gepresst)

1,5 EL Ahornsirup

2 ½ EL Tahin

1 Prise Salz

etwas Pfeffer

Nach Belieben ein paar Walnüsse und Blatt Petersilie zum Garnieren

Schritt für Schritt Anleitung:

1. Backofen auf 180 Grad (Ober-Unter-Hitze) vorheizen und auf dem Herd einen Topf mit Wasser erhitzen.
2. Das winterliche Gemüse (je nach Bedarf) schälen und in Stifte schneiden.
In einer großen Schüssel die Zutaten für die Ofengemüse-Marinade verrühren, das geschnittene Gemüse hinzugeben, alles gut vermengen und anschließend in eine große Auflaufform geben. Für 20 Minuten im Ofen garen.
3. In der Zwischenzeit den Romanesco in dem aufgestellten Topf für 5 Minuten kochen und anschließend auf einen Teller geben. Dabei sollte er vollständig mit Wasser bedeckt sein.
4. In einer Schüssel alle Zutaten für die Romanesco-Marinade vermengen und mit einem Pinsel auf dem Romanesco verteilen.
5. Nach den 20 Minuten Backzeit, das Ofengemüse in der Form wenden und den marinierten Romanesco in die Mitte der Auflaufform zum Gemüse geben. Das Gemüse dabei ruhig etwas zur Seite schieben. Alles für weitere 25-30 Minuten garen. Evtl. das Gemüse zwischendurch nochmals wenden.
6. Währenddessen die Soße zubereiten. Dafür die Butter in einem kleinen Topf schmelzen, unter ständigem Rühren das Mehl hinzugeben und mit der Milch und dem Kochwasser aufgießen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Den Romanesco nach Belieben in Viertel oder in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten. Nach Belieben Walnüsse und gehackte Blatt Petersilie darüber geben und zusammen mit der Sesam-Soße genießen.

Wir wünschen einen guten Appetit!