

Kochen mit Stern | Blumenkohl-Couscous mit Birne

Zutaten:

- 1 schöner Blumenkohl von mittlerer Größe
- 1 Birne
- 125 g Butter
- 25 ml Milch
- 25 ml Sahne
- 50 g Bergkäse zum Reiben, z.B. Allgäuer
- 3 Prisen Salz (Fleur de Sel)
- 2 Prisen Muskatnuss
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Blumenkohl von Blättern und dem großen Strunk in der Mitte befreien. Blumenkohlrosen auseinandernehmen und mit der Reibe zu einem "Couscous" feinraspeln. Nur die Oberfläche bis zum Strunk. Mit den Händen nochmal auflockern.

Die Birne waschen und mit Schale zu feinen Streifen schneiden. Für das Gericht wird nur die Hälfte der Birne benötigt! Birnenstreifen in kaltes Wasser legen, damit sie knackig bleiben und nicht braun werden.

Butter in einem Topf erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin ein paar Minuten anschwitzen. Mit Fleur de Sel und Pfeffer aus der Mühle würzen. Milch dazugeben und unterrühren. Sahne dazugeben und ebenfalls unterrühren. 1 – 2 Prisen geriebene Muskatnuss zufügen und unterrühren. Alles bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. 50 g geriebenen Bergkäse unterrühren. Zum Schluss die Birnenstreifen untermengen.

Rezept: Vincent Moissonnier

Quelle: live nach neun – Kochen mit Stern