



**GUILLAUME MARINETTE**  
FOTOGRAFIE: DAVID JAPY  
FOODSTYLING: CHRISTINE LEGERET

# Blumenkohl

## MAL ANDERS

**Raffinierte  
Rezepte für das  
Powergemüse**

**riva**



Guillaume Marinette  
Fotos David Japy  
Foodstyling Christine Legerett

# Blumenkohl

**MAL ANDERS**



Guillaume Marinette  
Fotos David Japy  
Foodstyling Christine Legerett

# Blumenkohl

**MAL ANDERS**



**riva**

# Inhaltsverzeichnis

S. 4

Hummus aus  
Blumenkohl und  
Kichererbsen

---

S. 6

Blumenkohl-  
Chips

---

S. 8

Blumenkohl-  
Falafel

---

S. 10

Gebackene  
Blumenkohl-  
Nuggets

---

S. 12

Knusprige  
Kohlkroketten

---

S. 14

Samosas mit  
Blumenkohl-  
Füllung

---

S. 16

Knusperkohl

---

S. 18

Eingelegte  
Knoblauch-Röschen

---

S. 20

Blumenkohl-  
Tortillas

---

S. 22

Croque Chou  
mit Käse  
und Schinken

---

S. 24

Blumenkohl-  
Kokos-Sauce

---

S. 26

Pita mit  
Blumenkohl-  
Feta-Füllung

---

S. 28

Blumenkohl-  
Taboulé

---

S. 30

Blumenkohl-  
Pfannkuchen

---

S. 32

Pastete  
à la  
Madame  
Chou

---

S. 34

Thai-  
Blumenkohl-  
Salat

---

S. 36

Gefüllte  
Blumenkohl-  
Muffins

---

S. 38

Asiatisches  
Kohlgratin

---

S. 40

Pikante  
Blumenkohl-  
Lachs-Canapés

---

S. 42

Gratinierter  
Béchamekohl

---

S. 44

Pizza Cavolfiore

---

S. 46

Kohldampf-  
Auflauf mit Speck

---

S. 48

Herzhafter  
Blumenkohl-  
Burger

---

S. 50

Blumenkohl-  
Clafoutis

---

S. 52

Blumenkohl-  
Pannacotta mit  
Kaviar

---

S. 54

Cannelé-Blumen

---

S. 56

Großmutter's  
Kohlkuchen

---

S. 58

Blumenkohl-  
Thunfisch-Torte

---

S. 60

Überraschungs-  
kuchen

---

S.62

Blumenkohl-  
Wolken auf Toast

---

S. 64

Streuselkuchen  
aus Penne und  
Blumenkohl

---

S. 66

Kartoffel-Kohl-  
Omelette

---

S. 68

Hackfleisch-  
Röschen

---

S. 70

Kohl-Cookies

---

# Hummus aus Blumenkohl und Kichererbsen

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN.

## FÜR 6 PERSONEN

500 g Kichererbsen  
300 g gekochter Blumenkohl  
2 Knoblauchzehen, abgezogen  
50 ml Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone  
1 TL Kreuzkümmelpulver  
60 g Tahin oder 30 g helle Sesamsamen und 30 ml Sesamöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Garnieren:

2 TL Olivenöl  
½ TL Kreuzkümmelsamen  
Einige Blätter Koriander

## ZUBEREITUNG

- Einige Kichererbsen zum Garnieren aufheben.
- Alle Zutaten mixen, bis eine homogene Mischung entstanden ist.
- Hummus in eine Servierschüssel füllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Kreuzkümmelsamen bestreuen. Die restlichen Kichererbsen darüber verteilen, mit Koriander garnieren.
- Mit Brot, Pita, in Stifte geschnittenem Gemüse oder Tortillachips servieren.



