

Blumenkohl mit Tomaten und Safran**Zutaten für 4 Personen**

- Zutaten für 4 Personen
- 1 Blumenkohl von etwa 1kg Gewicht
- 2 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Tomaten
- 10 Safranfäden
- 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
- 2 Esslöffel frische Petersilienblätter, grob zerschnitten
- Olivenöl, Pfeffer, Salz

Zubereitung

Die Safranfäden mit etwas kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten ziehen lassen. Den Blumenkohl waschen, das Grüne und den dicken Strunk wegschneiden, dann den Blumenkohl in seine größeren Röschen zerteilen, also rund 8 bis 10 Stück. Diese Röschen mit sehr wenig gesalzenem Wasser in einem Topf mit geschlossenem Deckel fünf Minuten köcheln und im Topf lassen.

Die Tomaten halbieren, entkernen und dann den Glibber in ein Sieb legen. Abtropfenden Tomatensaft auffangen. Zwiebeln fein würfeln und in Olivenöl fünf Minuten lang glasig dünsten, etwas salzen und pfeffern. Kreuzkümmelsamen mittelfein mörsern. Knoblauch fein hacken und kurz mit den Zwiebeln dünsten, Kreuzkümmel einrühren und mit dem Safran, seinem Sud und dem Tomatensaft ablöschen. Aufkochen, die in Stücke geschnittenen Tomaten und die Petersilie einrühren, noch einmal abschmecken.

Blumenkohlwasser abgießen, Röschen auf Teller geben und die Sauce gleichmäßig darüber verteilen. Schmeckt leicht warm am besten.

Rezept und Autor: Helmut Gote

Guten Appetit!