Blumenkohlgratin :

Zutaten für zwei Personen:

1 schöner Blumenkohlkopf
Salz
Zitronensaft
Muskat
Pfeffer
3 Stiele glatte Petersilie
2 kleine Scheiben Vollkornbrot
3 TL Olivenöl

Zubereitung
Den Blumenkohl in schöne Röschen zerlegen, dabei die festen Stielstücke abschneiden und getrennt verarbeiten. Die Röschen in etwas mit Zitronensaft gewürztem Salzwasser fünf Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und in eine flache Gratinform betten.
Die Stiele klein hacken, anschließend im selben Kochwasser weich kochen. Die weichen Stiele mit einer Schaumkelle in einen Mixer umfüllen, nur wenig Kochsud hinzufügen. Alles glatt pürieren, dabei für Geschmack und Farbe Petersilienblätter mitmixen und kräftig mit Salz, Muskat, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Erst dann Kochsud hinzufügen und untermixen, und zwar so viel, bis die Soße die richtige, cremige Konsistenz bekommen hat. Über die Röschen verteilen.
Das Vollkornbrot in Würfel schneiden, mit etwas Olivenö! beträufeln, durchmischen und auf der Oberfläche des Gratins verteilen.
Die Form bei 200 Grad Celsius Heißluft (220 Grad Celsius Ober- und Unterhitze) in den Ofen stellen und das Gratin eine gute Viertelstunde überbacken, bis alles brodelt und die Brotwürfe! schön kross sind.

Ein schönes Essen, von dem man eine ordentliche Portion genießen darf - eine Portion hat gerade einmal 200 Kilokalorien.

Tipp: Wer möchte, packt zwischen die Blumenkohlröschen noch ein wenig mageres Hackfleisch, zum Beispiel vom Lamm. Kräftig würzen: mit abgeriebener Zitronenschale, einer ordentlichen Prise Paprika und zwischen den Fingern zerriebenem getrocknetem Majoran sowie natürlich Salz und Pfeffer. 100 Gramm Lammhack pro Portion Schlagen dann zusätzlich mit 120 Kilokalorien zu Buche.