




Rezept

## Blumenkohl-Carpaccio



© Ulrich Hoppe

### Info

 40 Min. Gesamtzeit	 leicht	 260 kcal Kilokalorien	5 g Eiweiß	20 g Fett	13 g Kohlenhydrate
---	--	--	---------------	--------------	-----------------------

### Zutaten für - 4 + Portionen

1 **Blumenkohl** (ca. 700 g)

**Salz**

6 EL **Olivenöl**

2 EL **Kapern** trocken/in Salz eingelegt

4 **Knoblauchzehen**

2 **Zwiebeln**

1 EL **Pflanzenmargarine**

2 EL **Zucker** braun

6 **Thymianzweige**

100 ml **Weißweinessig**

**Pfeffer**

### Zubereitung

1. Blumenkohl von den grünen Blättern befreien, waschen und abtropfen lassen. Quer zum Strunk in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.
2. 2 EL Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Ein Drittel der Blumenkohlscheiben portionsweise darin 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten und garen, dann auf einer großen Platte bei 50 °C warm stellen. Mit restlichem Öl und Blumenkohl ebenso verfahren.
3. Die Kapern in die Pfanne geben, die Temperatur erhöhen und die Kapern knusprig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht anquetschen. Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Margarine in der Pfanne schmelzen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und bei milder Hitze anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht braun karamellisieren lassen.
5. Thymianblättchen von den Stielen zupfen, zu den Zwiebeln geben und mit Essig ablöschen. Kurz aufkochen, mit Pfeffer würzen und über dem Blumenkohl verteilen. Mit den Kapern bestreut servieren.