

Kichererbsen-Schnitzel, Blumenkohl-Curry, Mango-Senf-Soße

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

400 g Kichererbsen	50 g Kalamata-Oliven	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	30 g hellen Sesamsaat	20 g dunklen Sesamsaat
50 g gehobelte Mandelblättchen	50 g kernige Haferflocken	50 ml Sahne
2 Eier	1 EL mittelscharfen Senf	50 g Paniermehl
2 EL Speisestärke	Muskatnuss	1 Msp. Edelsüß-Paprika
4 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für das Blumenkohl-Curry:

1 Blumenkohl	500 g festk. Kartoffeln	1 rote kleine Chilischote
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	400 ml Kokosmilch
2 EL gelbe Curry-Paste	2 EL Soja-Sauce	Olivenöl, Salz

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Mango	2 EL süßer Senf
Olivenöl		

Für die Schnitzel:

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Sahne, Oliven, Senf, Paniermehl und Speisestärke in einer Moulinette fein mixen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat abschmecken. Aus der Masse ca. 6 Schnitzel formen. Eier verquirlen, mit Salz würzen. Hellen und dunklen Sesamsaat mischen. Je 2 Schnitzel zuerst im Ei, dann im Sesam, in den Haferflocken und in den Mandelblättchen wenden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Schnitzel darin unter Wenden ca. 6 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten zu Ende backen. Aus dem Ofen herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für das Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Chilischote halbieren, entkernen und fein hacken. Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin anschwitzen. Currypaste einrühren, ebenso anschwitzen. Mit Kokosmilch und Soja-Sauce ablöschen. Blumenkohl und Kartoffeln zugeben. Curry ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz abschmecken.

Für die Sauce:

Schalotte abziehen und fein hacken. Mango schälen, Fruchtfleisch von Stein schneiden und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin anschwitzen. Mango und Senf zugeben, Sauce ca. 2 Minuten leicht köcheln lassen.

Kichererbsen-Schnitzel mit Blumenkohl-Curry und Mango-Senf-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Fröhlich am 05. Juli 2017