

# Knuspriger Blumenkohl mit Dukkah und Blumenkohl-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Blumenkohlröschen:

600 g Blumenkohl	1 Ei	50 g Weißbrotbrösel
25 g Dinkelmehl, Type 630	2 TL Himalaya Salz	$\frac{1}{4}$ TL scharfes Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL klassisches Currypulver	Kokosöl	

### Für die Blumenkohlcreme:

3 EL vorgegarte Erbsen	30 g Butter	50 ml Hafermilch
Muskatnuss	Salz	

### Für das Dukkah:

10 g Haselnüsse	10 g Macadamianüsse	10 g Pistazien
10 g Cashewkerne	$\frac{1}{4}$ Zitrone	10 g schwarzer Sesam
10 g weißer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL bunte Pfefferkörner	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ Himalaya Salz		

### Für die Dekoration:

10 g Erbsensprossen	1 EL vorgegarte Erbsen	2 Msp. scharfes Jaipur-Curry
---------------------	------------------------	------------------------------

### Für die Blumenkohlröschen:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen ca. 8 bis 10 Minuten in Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit drei Schüsseln zum Panieren vorbereiten: Eine Schüssel mit Semmelbrösel und eine Schüssel mit beiden Sorten Currypulver, Mehl und Salz aufstellen. In der dritten Schüssel das Ei mit  $\frac{1}{2}$  TL Salz verquirlen. Die Pfanne mit Kokosöl erhitzen und zum Frittieren vorbereiten. Die Hälfte der Blumenkohlröschen aus dem Wasser nehmen und abtupfen. Erst in dem gewürzten Mehl, anschließend im Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden. Die panierten Blumenkohlröschen in der Pfanne frittieren und immer wieder wenden, bis sie von allen Seiten goldbraun sind. Ggf. im Ofen warmhalten.

### Für die Blumenkohlcreme:

Den Rest des Blumenkohls im Kochwasser fertig garen (s.o.). Die vorgegarten Erbsen in siedendes Wasser geben und einige Minuten warm werden lassen. Daraufhin abgießen und ebenfalls im Ofen warmhalten. Hafermilch und die Butter erwärmen. Den gegarten Blumenkohl hinzufügen und fein pürieren. Mit Salz und Muskat kräftig würzen.

### Für das Dukkah:

Die Makadamia und Pistazien rösten und salzen.

Haselnüsse, Macadamia, Pistazien und Cashewkerne hacken und zusammen mit Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Salz in eine Pfanne ohne Fett geben und so lange rösten, bis leichte Duftschwaden aufsteigen. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und etwas Schale von der Zitrone abreiben.

Die Nüsse aus der Pfanne nehmen, ggf. nachwürzen und zusammen mit dem Zitronenabrieb in einem Mixer fein mixen. Die Sesamsamen unterrühren.

### Für die Dekoration:

Erbsensprossen, Erbsen und Jaipur-Curry als Garnitur verwenden. .

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 02. Februar 2022