

# Zitronen-Blumenkohl-Tempura mit Erbsen-Kartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für den Blumenkohl:**

½ Blumenkohl	1 Zitrone, Abrieb & Saft	2 EL Agavendicksaft
150 ml Sprudelwasser	75 g Mehl	35 Stärke
1 TL Salz	Öl	

**Für das Erbsen-Kartoffelpüree:**

300 g TK-Erbsen	400 g mehligk. Kartoffeln	1 eingelegte Salzzitrone
100 ml Hafermilch	20 g vegane Butter	3 Zweige Basilikum
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

**Für Basilikum-Zitronensauce:**

5 Stiele Basilikum	1 eingel. Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1 TL Speisestärke	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnitur:**

essbare Blüten

**Für den Blumenkohl:**

Blumenkohlröschen herauslösen und in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen und dann abgießen. Mehl, Stärke und Salz in einer Schüssel verrühren. Zitronenschale abreiben, Zitrone auspressen und beides mit Agavendicksaft verrühren und mit Sprudelwasser aufgießen.

Die Mischung unter die Mehlmischung geben und zu einem schönen flüssigen Teig verrühren. Blumenkohlröschen in dem Teig wenden und dann ins heiße Fett geben und frittieren bis sie schön knusprig sind.

**Für das Erbsen-Kartoffelpüree:**

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. In Salzwasser ca. 10- 15 Minuten kochen und dann die tiefgefrorenen Erbsen dazu geben.

Weitere 5 Minuten kochen.

Hafermilch und vegane Butter im Topf aufkochen und die Erbsen und die Kartoffeln dazu geben. Die Blätter des Basilikums ebenfalls in den Topf geben und mit einem Pürierstab oder dem Kartoffelstampfer zu einem schönen Püree vermengen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Salzzitrone in Scheiben schneiden und zur Deko benutzen.

Für den Salat 2 rohe Rote-Bete-Knollen 1 säuerliche Apfel 1 Zitrone, davon Saft 1 EL Olivenöl Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle .

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Rote Bete schälen und mit Apfel klein raspeln und untereinander mischen. Zitronensaft mit dem Olivenöl vermengen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für Basilikum-Zitronensauce:**

Knoblauch schälen und im Olivenöl anbraten. Salzzitrone klein schneiden und dazu geben. Basilikum mit etwas Öl pürieren oder mit dem Mörser zerstoßen. Alles miteinander vermischen und mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken, ggf. noch etwas salzen. Sauce durch ein Sieb geben und mit ein wenig Zucker und Speisestärke nochmal aufkochen.

**Für die Garnitur:**

Gericht mit Blüten garnieren.

Maria Hertenberg am 04. Mai 2022