

Crêpe mit würzigem Ofen-Blumenkohl und Feta-Dip

Für zwei Personen

Für den Ofen-Blumenkohl:

1 großer Blumenkohl	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)	2 TL Tahini
2 TL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ TL Rauchsatz	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Für die Teigschale:

85 g Reismehl	30 g Maisstärke	3 TL Kurkuma
50 ml Kokosmilch	1 Prise Salz	

Für den Feta-Dip:

200 g Frischkäse	75 g Feta	2 EL Ajvar
2 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	

Für die Garnitur:

2 TL heller Sesam	4 Kapernäpfel	30 g Granatapfelkerne
-------------------	---------------	-----------------------

Für den Ofen-Blumenkohl:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Blumenkohl waschen, trockentupfen, in kleine Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Einen Teil des Abriebs für den Dip aufbewahren. Anschließend auspressen. Für die Marinade Öl mit Zitronensaft und -abrieb, Ahornsirup, Meersalz, Rauchsatz, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Tahini vermengen. Über die Blumenkohlröschen geben und alles gut miteinander vermengen. Auf ein Backblech legen und im Ofen ca. 25 Minuten rösten. Zwischendurch wenden.

Für die Teigschale:

Reismehl, Maisstärke, Salz und Kurkuma in eine Schüssel sieben und mit Kokosmilch und 225 ml lauwarmem Wasser zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Eine große Schöpfkelle in das heiße Fritteusen-Fett tauchen, anschließend mit der Unterseite in den Teig tauchen. Dann den Teig an der Schöpfkelle im Fett ausbacken bis er knusprig wird und man ihn von der Kelle abstreifen kann.

Für den Feta-Dip:

Frischkäse zusammen mit Ajvar, zerbröseltem Feta, Harissa, Kümmel und etwas Zitronenabrieb zu einem cremigen Dip vermischen.

Für die Garnitur:

Kapernäpfel in der Fritteuse frittieren. Gericht mit Kapern, Sesam und Granatapfelkernen garnieren.

Marcel Klewein am 29. März 2023