

Blumenkohl-Bratlinge, Spitzkohl-Gemüse, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Bratlinge:

1 Blumenkohl	1 kl. Stück Parmesan	1 Ei
8 EL Pankomehl	Ggf. 1-2 EL Paniermehl	Öl
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 kleiner Spitzkohl	1 mittlere Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Schale, Saft
100 ml Sahne	100 ml Gemüsfond	50 ml trockener Weißwein
1 Schuss Agavendicksaft	Pflanzenöl	Muskatnuss
2 Prisen Zucker	1 TL Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

75 g Joghurt	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	100 g Mehl
1 TL Salz		

Für die Garnitur: glatte Petersilie

Für die Bratlinge: Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen, den Blumenkohl hineingeben und in etwa 12-15 Minuten garen.

Käse grob reiben und in eine Schüssel geben.

Den gegarten Blumenkohl abgießen, abtropfen und leicht abkühlen lassen.

Dann etwas zerdrücken und zum Käse geben. Ei hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen.

Alle Zutaten mit den Händen vermengen und zu einer festen Masse verarbeiten. Bei zu viel Feuchtigkeit etwas Paniermehl dazugeben. Bratlinge formen und in Pankomehl wälzen.

Nun das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohlbratlinge mit Käse darin zunächst 3-4 Minuten auf einer Seite, dann noch einmal 3-4 Minuten auf der anderen Seite braten, bis sie goldbraun sind.

Für den Spitzkohl: Die äußeren Blätter vom Spitzkohl ggf. entfernen. Spitzkohl vierteln, den Strunk herausschneiden und ca. 300 g Spitzkohlblätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.

Ca. 2 EL Öl oder in einer Pfanne mit Deckel oder einem weiten Topf erhitzen.

Dann die Zwiebeln zugeben und glasig schwitzen Ggf. noch etwas mehr Öl in die Pfanne geben und die Spitzkohlstreifen darin rundherum für ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Dann mit dem Weißwein, Fond und Sahne ablöschen, Salz, Pfeffer sowie den Agavendicksaft oder 2 Prisen Zucker zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einer Prise Muskat abschmecken und noch einmal zugedeckt für 10-15 Minuten weiterköcheln.

Die Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beiseite stellen. Sobald der Kohl bissfest gekocht ist, vom Herd ziehen, den Zitronensaft unterheben und ggf. noch einmal mit Salz und Zucker/Sirup abschmecken und Sahne ergänzen.

Für das Pfannenbrot: Mehl mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel geben und vermischen. Joghurt dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten. Mit der Hand kleine Teigfladen formen. Nun eine Pfanne ohne Fett bei mittlerer Temperatur erhitzen und das Pfannenbrot mit Joghurt darin auf beiden Seiten durchbacken.

Für die Garnitur: Petersilie feinhacken und als Garnitur verwenden.

Dieter Schmidt am 02. November 2023