

Mais-Tortillas, Blumenkohl, Mandel-Kruste, Sellerie-Salat

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl und Pesto:

120 g geschälte Mandeln	500 g Blumenkohl	2 TL Koriander, gemahlen
Himalajasalz	Pfeffer	250 ml Sojadrink
2 EL Kokosöl, geschmolzen	2 Bund frischer Koriander	1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen	100 g gekochte Maiskörner	2 TL Kokosblütenzucker

Für den Salat:

400 g Stangensellerie	1 Bio-Limette	1 reife Avocado
100 g gekochte Maiskörner	Himalajasalz	Pfeffer

zusätzlich:

8 kleine Maistortillas	1/2 Radicchio	1/2 Bund frischer Koriander
------------------------	---------------	-----------------------------

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Die Mandeln auf einem Blech im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und vollständig auskühlen lassen.

Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen.

Die gerösteten Mandel im Blitzhacker sehr fein hacken. Dann in eine Schüssel geben und mit gemahlenem Koriander, etwas Salz und Pfeffer vermischen.

Etwas weniger als die Hälfte vom Sojadrink und 1 EL Kokosöl vermischen.

Die Blumenkohlröschen zunächst in die Soja-Kokosölmischung tauchen, dann in der Mandelmischung wenden und nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die restliche Mandelmischung fürs Pesto beiseite stellen.

Eine kleine ofenfeste Schale mit Wasser füllen, diese mit aufs Backblech zu den Blumenkohlröschen stellen und alles in den Ofen geben. So den Blumenkohl ca. 30 Minuten garen.

Für das Pesto Koriander abrausen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen.

Korianderblätter mit restlicher Mandelmischung, Mais, Knoblauch, restlichem Kokosöl, etwas Salz, Pfeffer, Kokosblütenzucker, Rest Sojadrink, Limettenschale und -saft in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu einem glatten Pesto mixen und abschmecken. Das Pesto kalt stellen.

Für den Salat die Selleriestangen waschen, die Blätter und Strunk abschneiden. Die Stangen mit dem Sparschäler in dünne lange Streifen schneiden und in eine Schüssel geben.

Von der Limette den Saft auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit dem Limettensaft und dem Mais zu den Selleriestreifen geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sorgfältig vermischen.

Die Maistortillas auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 5-7 Minuten erwärmen.

In der Zwischenzeit Radicchio putzen waschen, abtropfen und in feine Streifen schneiden. Koriander für die Dekoration abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die knusprigen und warmen Tortillas mit Pesto bestreichen, etwas Sellerie-AvocadoSalat und darauf Blumenkohlröschen geben. Mit frischem Korianderblättchen und Radicchiostreifen garnieren.

Nadia Damaso am 16. April 2018