

Blumenkohl gebraten mit frittierten Chilis

Für 4 Personen

Für die Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig	2 Eigelb (extrafrisch)	2 Knoblauchzehen
1 TL Senf	100 ml mildes Pflanzenöl	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	1 Msp. Chilipulver	

Für die Chilis:

8 rote, milde Chilischoten	Salz	200 g Kichererbsenmehl
300 ml kaltes Wasser	1 Ei	100 g Paniermehl
Pfeffer	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Kurkuma
4 EL Sesamöl	300 ml Frittieröl	

Für den Kohl:

1 großer Blumenkohl	3 EL helles Sesamöl	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 TL geräuch. Paprikapulver	Salz
Pfeffer	½ Bund Koriander	

Für die Aioli den Essig und die Eigelbe in einen hohen Rührbecher geben.

Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse dazu drücken. Den Senf zugeben und alles verrühren. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesen des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz, Zitronensaft und Chilipulver abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Die Chilischoten waschen, den Stiel dran lassen und dann im Ganzen knapp 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und etwas abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl von den Blättern befreien und im Ganzen waschen. Strunk kappen, aber nicht ganz herauschneiden, denn er hält später das Steak zusammen. Ca. 1,5 cm dicke Scheiben aus der Mitte des Blumenkohlkopfes herauschneiden, von oben durch den Strunk.

Die Blumenkohl-Scheiben mit etwas Sesamöl bestreichen und von beiden Seiten kräftig mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben in das heiße Öl geben und auf jeder Seite ca. 1 Minute scharf anbraten.

Dann die angebratenen Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen mit leichtem Biss garen.

In der Zwischenzeit für die Chilischoten Kichererbsenmehl, kaltes Wasser, 1 Prise Salz und das Ei in einer Schüssel zu einem Ausbackteig verrühren.

Paniermehl mit 1 Prise Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Sesamöl zu einer Paste verrühren.

Die blanchierten Chilischoten der Länge nach aufschneiden und das Kerngehäuse austreichen.

In die Chilischoten etwas von der Gewürzpaste einfüllen und wieder zusammendrücken.

In einer tiefen Pfanne Frittieröl erhitzen.

Die gefüllten Chilischoten durch den Ausbackteig ziehen und im heißen Frittierfett goldgelb ausbacken. Dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Die gegarten Blumenkohlscheiben und frittierten Chilischoten auf Tellern anrichten.

Blumenkohl mit Korianderblättchen bestreuen und die Aioli dazu reichen.

Andrea Safidine am 22. Juli 2024