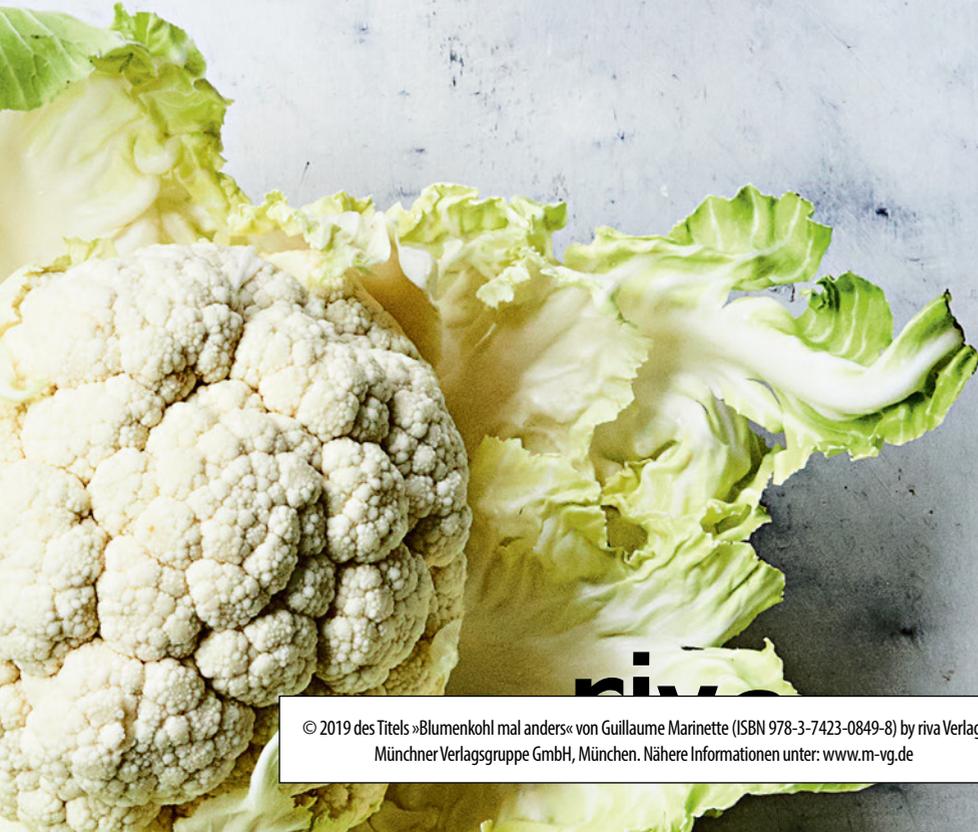


Guillaume Marinette
Fotos David Japy
Foodstyling Christine Legerett

Blumenkohl

MAL ANDERS



© 2019 des Titels »Blumenkohl mal anders« von Guillaume Marinette (ISBN 978-3-7423-0849-8) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Hummus aus Blumenkohl und Kichererbsen

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

500 g Kichererbsen
300 g gekochter Blumenkohl
2 Knoblauchzehen, abgezogen
50 ml Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmelpulver
60 g Tahin oder 30 g helle Sesamsamen und 30 ml Sesamöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Garnieren:

2 TL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmelsamen
Einige Blätter Koriander

ZUBEREITUNG

- Einige Kichererbsen zum Garnieren aufheben.
- Alle Zutaten mixen, bis eine homogene Mischung entstanden ist.
- Hummus in eine Servierschüssel füllen. Mit Olivenöl beträufeln und mit den Kreuzkümmelsamen bestreuen. Die restlichen Kichererbsen darüber verteilen, mit Koriander garnieren.
- Mit Brot, Pita, in Stifte geschnittenem Gemüse oder Tortillachips servieren.





Blumenkohl-Chips

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN. / GARZEIT 20 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

1 Blumenkohl
100 ml Olivenöl
½ TL Knoblauchpulver
½ TL mildes Paprikapulver
½ TL Currypulver
Salz

ZUBEREITUNG

- Den Blumenkohl mit einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- In einer kleinen Schüssel das Öl mit den Gewürzen (außer dem Salz) mischen und mit einem Backpinsel beide Seiten der Blumenkohlscheiben bestreichen.
- 20 Minuten bei 210 °C im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.
- Wenn die Blumenkohlscheiben goldgelb sind, leicht salzen.
- Die Chips schmecken warm oder kalt.





Blumenkohl-Falafel

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. / GARZEIT 25 MIN. / EINWEICHZEIT 2 STD.

FÜR 4-5 PERSONEN

400 g rote Linsen
4 große Blumenkohlröschen (oder 1 kleiner Blumenkohl)
75 g Koriander (oder Petersilie)
1 TL Kreuzkümmelsamen
1-2 EL Linsenmehl oder Kichererbsenmehl
Pflanzenöl zum Frittieren

Für die Sauce:

1 Naturjoghurt
Saft von 1 Zitrone
2 EL fein gehackter Koriander
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

- Die Linsen mit Wasser bedeckt in eine Schüssel geben und 2 Stunden einweichen.
- Blumenkohl und Koriander grob hacken.
- Die Linsen abtropfen lassen, mit Blumenkohl, Koriander und Kreuzkümmel vermengen, bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Abschmecken.
- Nach und nach das Mehl untermischen. Der Teig soll weder bröckelig noch zu feucht sein. Aus dem Teig Kugeln formen und 3-5 Minuten in heißem Öl frittieren, bis sie goldbraun und knusprig sind.
- Für die Joghurtsauce alle Zutaten miteinander vermischen.
- Die Falafeln mit der Sauce servieren.



Gebackene Blumenkohl-Nuggets



ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. / GARZEIT 27 MIN. / RUHEZEIT 30 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

| | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1 mittelgroßer Blumenkohl | 100 g Mehl |
| 1 große Kartoffel | 100 g Semmelbrösel |
| 2 Eier | 3 EL helle Sesamsamen |
| 125 g geriebener Cheddar | Pflanzenöl zum Backen |
| 125 g Mais (aus der Dose) | |

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Die Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den ganzen Blumenkohl mit den Kartoffelstücken hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Minuten kochen. (Sie können den Blumenkohl und die Kartoffel stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 8 Minuten in der Mikrowelle garen.) Der Blumenkohl sollte nicht zu weich sein.
- Die Blumenkohlröschen abtrennen und den Rest für ein anderes Rezept aufheben.
- Die Kartoffelstücke und die Blumenkohlröschen in einem Gefäß mit einer Gabel zerdrücken. Die Mischung soll dabei noch leicht stückig bleiben.
- Eier, Cheddar, Mais und Mehl zugeben. Alles gut vermengen. Sobald eine homogene Konsistenz erreicht ist, 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Anschließend mit leicht angefeuchteten Händen Nuggets formen.
- Semmelbrösel und Sesamsamen mischen und die Nuggets darin wälzen.
- Die Nuggets auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit etwas Pflanzenöl beträufeln.
- 15 Minuten bei 190 °C im Ofen backen.



Knusprige Kohlkroketten

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN. / GARZEIT 10 MIN. + 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

½ Blumenkohl
½ Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
8-10 Stängel Schnittlauch
30 g geriebener Emmentaler
30 g geriebener Parmesan
50 g Semmelbrösel
1 Ei
1 Prise Salz
50 ml Olivenöl
200 g Tomatensauce
Frische Kräuter nach Belieben

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. (Sie können ihn stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 6 Minuten in der Mikrowelle garen.)
- Den Blumenkohl mit einer Gabel zerdrücken, die Zwiebel hinzugeben.
- Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit beiden Käsesorten, Semmelbröseln, Ei und Salz zu der Blumenkohlmischung geben.
- Gut vermengen, bis eine homogene Creme entsteht.
- Mit der Hand Kroketten formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- Das Öl mit einem Backpinsel auf die Kroketten streichen. 15 Minuten bei 200 °C backen, bis sie eine goldgelbe Farbe angenommen haben.
- Die Tomatensauce in eine Schale geben. Nach Belieben Kräuter hacken und über die Sauce streuen. Mit den Kroketten servieren.





Samosas mit Blumenkohl-Füllung

ZUBEREITUNGSZEIT 15 MIN. / GARZEIT 10 MIN. + 15 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

1 kleiner Blumenkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie

3 Eier
8 Blätter Filoteig
1 Camembert (in der
Spanschachtel)

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen. (Sie können ihn stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 6 Minuten in der Mikrowelle garen.) Der Blumenkohl soll nicht zu weich werden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.
- Die Blumenkohlröschen im Mixer zerkleinern.
- Die Petersilie hacken. Mit Zwiebel, Knoblauch, Blumenkohlpüree und 1 Ei mischen. Beiseitestellen.
- Die Teigblätter in etwa 6 cm breite und 20 cm lange Streifen schneiden. 1 TL Füllung auf ein Ende jedes Streifens setzen. Die Ecke diagonal falten, sodass ein kleines Dreieck entsteht. Im Dreieck weiterfalten, bis der Teigstreifen aufgebraucht ist. Enden mit Wasser bestreichen, verschließen.
- Die beiden restlichen Eier in einer Schüssel verschlagen. Anschließend die Samosas von beiden Seiten damit einpinseln. Den Camembert wie auf der Packungsanleitung angegeben einschneiden und in der Spanschachtel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech stellen. Die Samosas außen herum verteilen.
- 15 Minuten bei 200 °C im Ofen backen.



Knusperkohl

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN. / GARZEIT 12 MIN. + 3 MIN.

FÜR 6 PERSONEN

1 Blumenkohl
150 ml Mandelmilch
50 g Maisstärke
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle
100 g Semmelbrösel
Pflanzenöl zum Frittieren
1 EL Petersilie
100 ml Sojasauce
1 EL helle Sesamsamen

ZUBEREITUNG

- Die Blätter vom Blumenkohl entfernen. Einen Topf 4 cm hoch mit Wasser füllen. Den Blumenkohl hineingeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze 12 Minuten kochen. (Sie können ihn stattdessen auch in einem geeigneten Gefäß mit 130 ml Wasser 8 Minuten in der Mikrowelle garen.) Der Blumenkohl sollte nicht zu weich werden. Die Röschen abtrennen, den Rest für ein anderes Rezept aufheben.
- Mandelmilch, Maisstärke und Gewürze in ein Gefäß geben und mischen. Abschmecken.
- Die Blumenkohlröschen in die Mischung tauchen, anschließend in den Semmelbröseln wenden.
- 2–3 Minuten im Pflanzenöl frittieren.
- Die Blumenkohlröschen mit Petersilie und die Sojasauce mit Sesamsamen bestreuen. Servieren.



