

Sarah Wiener: Orientalischer Blumenkohl, gebacken und als Püree mit Granatapfelkernen & Koriander

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/kerners-koeche/sarah-wiener-orientalischer-blumenkohl-gebacken-und-als-puree-mit-granatapfelkernen-und-koriander/

Zutaten für 4 Personen:

Für den gebackenen Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl
- 2 Eier
- 1 TL Pul biber, mild
- 1 TL gemahlene Koriandersamen
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 100 g Mehl
- 150 g grobere Brösel von altbackenen Semmeln
- 1 L Rapsöl zum Frittieren
- Salz

Zubereitung:

Vom Blumenkohl 12 schöne Röschen abtrennen. Den Rest und den geschälten Stiel für das Püree beiseitelegen.

Die Eier aufschlagen und mit den Gewürzen und Salz mischen und in einen tiefen Teller geben. Mehl und Semmelbrösel ebenfalls jeweils in tiefe Teller füllen. Den Blumenkohl erst durch das Mehl, dann durch das Ei und dann durch die Brösel ziehen, sodass sie schön paniert sind.

Das Öl erhitzen, den Blumenkohl in etwa 5 Minuten goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Blumenkohl-Püree:

- restlicher Blumenkohl
- 3 EL Butter
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kardamom
- 1/2 TL gemahlener Piment
- etwas frisch geriebene Muskatnuss
- unbehandeltes Salz

Zubereitung:

Den restlichen Blumenkohl in reichlich Salzwasser für etwa 10 Minuten weich kochen, aus dem Wasser heben und mit der Butter und den Gewürzen sehr fein pürieren.

Außerdem:

- 1/2 Granatapfel
- 100 g Pinienkerne
- 1 Bund Koriander

Zubereitung:

Die Kerne mit Hilfe eines Esslöffels aus dem Granatapfel schlagen und auffangen.

Die Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne rösten und den Koriander fein schneiden.

Anrichten:

Einen breiten Streifen Blumenkohl-Püree auf die vorgewärmten Teller geben. Jeweils 3 gebackene Blumenkohlröschen darauf anrichten und mit Granatapfelkernen, Koriander und Pinienkernen garnieren.

Rezept: Sarah Wiener

Quelle: Kerners Köche vom 7.4.2018