

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 03. April 2024** ▪
Vegetarische Küche mit Björn Freitag



Stefan Lauber

Blumenkohlschnitzel mit Zitronen-Senfsauce und lauwarmem Karotten-Apfel-Orangensalat

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohlschnitzel:
 1 Blumenkohl
 2 Eier
 Butterschmalz, zum Braten
 Panko, zum Panieren
 Mehl, Mehlieren
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Aus der Mitte des Blumenkohls zwei Scheiben herausschneiden. In Salzwasser ca. 6 Minuten kochen, dann aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus Mehl, verquirltem Ei und Panko eine Panierstraße aufstellen und Blumenkohlscheiben darin panieren. In Butterschmalz von beiden Seiten knusprig und goldbraun braten.

Für die Zitronen-Senfsauce:
 ½ Zitrone, Saft
 1 Zwiebel
 100 ml Sahne
 Butter, zum Braten
 1 EL grobkörniger Dijonsenf
 1 EL mittelscharfer Dijonsenf
 300 ml Gemüsefond
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, klein schneiden und in Butter anschwitzen. Beide Senfsorten, Fond und Zitronensaft zugeben. 2-3 Minuten einkochen lassen. Sahne zugeben und dann mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:
 3 große Karotten mit Grün
 1 Apfel
 2 Orangen, Filets & Saft
 ½ Zitrone, Saft
 ½ Chilischote
 300 ml Gemüsefond
 1 TL Currypulver
 Olivenöl, zum Beträufeln
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Grün der Karotten abzupfen und in kaltes Wasser legen. Karotten schälen und mit einem Schäler in dünne Streifen schneiden. Aus einer Orange die Filets herausschneiden, die andere Orange halbieren und den Saft auspressen. Zitrone auspressen. Orangen- und Zitronensaft in einen Topf geben. Chilischote fein schneiden und zum Saft geben. Dann Fond, Currypulver, Salz und Pfeffer zugeben. Sud erwärmen und lauwarm über die Karottenstreifen gießen. Ziehen lassen.

Apfel in dünne Scheiben schneiden und vor dem Servieren mit den Orangenfilets zu den Karotten geben. Mit etwas Öl vermengen. Salat mit Kartottengrün garnieren.

Für die Garnitur:
 1 Zitrone, Abrieb & Saft

Blumenkohlschnitzel mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenabrieb bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.