

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. November 2022** ▪
„Dreierlei“ mit Björn Freitag



Katharina Ley

Dreierlei vom Blumenkohl: Tandoori-Blumenkohl mit gepickelten Tropea-Zwiebeln, Blumenkohlpüree und Pakoras mit Minzjoghurt

Zutaten für zwei Personen

Für die gepickelten Zwiebeln:

3 Tropea Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 50 ml Reissessig
 50 ml Weißweinessig
 50 ml Apfelessig
 1 EL Zucker
 1 TL Fenchelsaat
 1 EL Salz
 1TL Schwarze Pfefferkörner

Den Reissessig mit Apfelessig und Weißweinessig mit Zucker, Fenchelsaat, Salz und Pfefferkörner in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch abziehen und halbieren. In den Sud geben. Zwiebeln mit einer Mandoline in feine Streifen hobeln. Sud vom Herd nehmen, zusammen mit Zwiebeln in ein Gefäß geben, abdecken und 30 Minuten ziehen lassen.

Für den Tandoori-Blumenkohl:

½ Kopf Blumenkohl
 2 EL griechischer Joghurt
 15 g gemahlener Knoblauch
 3 g gemahlener Kardamom
 1 g gemahlener Ingwer
 1 g Zimt
 1 g Chilipulver
 30 g Paprika edelsüß
 30 g Kurkuma
 20 g Curry
 Salz, aus der Mühle

Blumenkohl waschen und grob teilen. Drei mittelgroße Scheiben oder aus der Mitte schneiden. Restlichen Blumenkohl für das Püree zerkleinern und zur Seite stellen. Blätter vorsichtig abtrennen und zur Seite legen. Aus Joghurt, Knoblauch, Kardamom, Ingwer, Zimt, Chili, Paprika, Kurkuma und Curry die Tandoori Marinade anrühren und die Blumenkohl Scheiben darin wenden. In einer Grillpfanne erst bei mittlerer Hitze mit Deckel ca. 10 min. garen, dann auf hoher Hitze ca. 3-5 Minuten anrösten.

Für das Püree:

½ Kopf Blumenkohl
 200 g Butter
 100 ml Sahne
 100 ml Gemüfefond
 50 ml Weißwein
 50 g Marzipan
 1 TL Kreuzkümmelöl

Blumenkohl für das Püree in ca. 150 g Butter anbraten, bis sich schöne Röstaromen gebildet haben. Mit Weißwein ablöschen und dann mit Fond und Sahne zusammen in einen Topf geben. Salzen und ca. 10 min. weichkochen. Flüssigkeit absieben und auffangen, Blumenkohl nach und nach mit etwas der Kochflüssigkeit glatt pürieren. Butter in einer Pfanne zu Nussbutter schmelzen lassen. Einen Schuss braune Butter und Marzipan zum Püree geben, nochmals pürieren und mit Kreuzkümmelöl, Paprika, Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken.

Edelsüßes Paprikapulver, zum Würzen
 Gemahlene Muskatblüte, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Für die Pakora:

100 g Blumenkohl
50 g Kichererbsenmehl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Garam Masala
1 TL edelsüßen Paprika
1 TL Kurkuma
1 TL Chili

Neutrales Pflanzenöl, u.a. zum Frittieren
Salz, aus der Mühle

Kichererbsenmehl, Kreuzkümmel, Garam Masala, Paprika, Kurkuma und Chili mit 20 ml Öl und 40 ml kaltem Wasser zu einem Teig verrühren. Groben Strunk der Blumenkohlblätter entfernen und Blumenkohl in kleine Röschen brechen. Blumenkohl und Blätter durch den Teig ziehen und in einer hohen Pfanne in heißem Öl 2-3 Minuten frittieren. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit etwas Salz bestreuen.

Für den Minzjoghurt:

1 Bund Minze
200 g griechischen Joghurt
1 Limette
Gemahlene Chili, nach Belieben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und in einen Multizerkleinerer geben. Limette waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Griechischem Joghurt zusammen in den Multizerkleinerer geben. Alles miteinander mixen und mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kaltstellen.

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze
25 g Granatapfelkerne

Gericht mit Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.