

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 05. März 2025** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Lea Thomssen

**Blumenkohl-Misopüree mit Tempeh in Panko-Panierung,
 Petersilien-Perlencouscous-Salat und Joghurtsauce**

Zutaten für zwei Personen

Für das Blumenkohl-püree:

1 mittelgroßer Blumenkohl
 50 g Schmand
 1 TL dunkle Misopaste
 Agavendicksaft, zum Abschmecken
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl zerkleinern und in einem Topf mit Salzwasser weichkochen. Mit Schmand und Miso in einen Mixer geben und zu einem glatten Püree verarbeiten. Mit Salz, Agavendicksaft und Pfeffer abschmecken.

Für den Tempeh:

200 g neutraler Kichererbsen-Tempeh
 100 ml Milch
 5 EL Panko
 Kichererbsenmehl, zum Bestäuben
 Neutrales Öl, zum Frittieren
 Currypulver, zum Würzen
 Ingwerpulver, zum Würzen
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Öl in einer Pfanne erhitzen. Tempeh in Rechtecke schneiden und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Ingwerpulver würzen.

Tempeh mit Kichererbsenmehl bestäuben, durch die Milch ziehen und mit Panko ummanteln.

Tempeh bei 165 Grad in heißem Öl goldbraun ausfrittieren. Anschließend abtropfen lassen.

Für den Salat:

100 g Perlencouscous
 1 Schalotte
 1 Limette, Saft & Abrieb
 ½ TL Agavendicksaft
 1 EL Sonnenblumenkerne
 1 Bund krause Petersilie
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Perlencouscous darin ca. 20 bis 30 Minuten garkochen.

Petersilie waschen und sehr fein hacken. Sonnenblumenkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Schalotte abziehen und fein würfeln. Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben.

Petersilie mit Sonnenblumenkernen, Zwiebelwürfeln und dem Perlencouscous vermengen. Mit Agavendicksaft, Olivenöl, Limettensaft- und Abrieb sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Joghurtsauce:

1 Limette, Saft & Abrieb
 5 EL Joghurt
 3 EL Agavendicksaft
 ½ TL Cayennepfeffer
 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Limettensaft auspressen und Limettenschale abreiben.

Joghurt mit Agavendicksaft, Limettensaft und -abrieb, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen.

Für die Garnitur:

2 EL Granatapfelkerne

Granatapfelkerne als Garnitur verwenden. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.