KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Gebratener Blumenkohl

Blumenkohl hat einen guten Eigengeschmack und sättigt. Das perfekte vegane Essen, auch super als Beilage.

Zubereitungsdauer: 45 min. · Schwierigkeitsgrad: einfach · vegan

Portionen

4 P.

Zutaten

1 St. Blumenkohl (Frisch)
Für die Marinade:
2 EL Sojajoghurt oder Vegenaise
2 TL Koriandersamen gemahlen
2 TL Garam Masala - fertige Mischung
1 TL Kreuzkümmelsamen gemahlen
1 TL Ingwer gemahlen wenn frisch geriebener, dann weniger
Zutaten für die Panade:
3 EL Maismehl
2 EL Dinkelmehl oder Weizenmehl
1 TL Meersalz Flor de Sal
2 Prise schw. Pfeffer, frisch gemahlen
2 Prise Kurkuma
1 EL Cidré oder Bier wer es fruchtiger mag, nimmt den Apfelwein

Zubereitung

Bringen Sie einen Topf mit Wasser zum Kochen und fügen Sie den Blumenkohl in Stücke zerteilt hinzu. 4-5 Minuten kochen und dann abtropfen lassen.

Blumenkohl vollständig abkühlen lassen und mit den Zutaten der Marinade in einer Schüssel

mischen. 20-30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
Einen dünnen Teig herstellen, indem Sie alle aufgeführten Zutaten mischen.
Blumenkohl in Teig tauchen und in Olivenöl braten.