

Blumenkohl im Tempura-Panko-Mantel, Mango-Tamari-Soße

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

1 Blumenkohl Öl

Für den Tempura-Teig:

80 g Weizenmehl 15 g Speisestärke 5 g Backpulver
200 g Panko 1 Prise Salz 200 ml Eiswasser

Für die Sauce:

200 ml Mangosaft 1,5 EL Tamari 1 EL Hosinsauce
 $\frac{1}{2}$ EL vegetar. Austernsauce 1 TL Stärke

Für die Pflaumen:

8 Pflaumen 1-2 EL Gelierzucker

Für den Bulgur:

250 g Bulgur 375 ml Rote-Bete-Saft 100-200 ml Gemüsefond
1-2 TL Tamari

Für das Öl:

1 Bund glatte Petersilie 200 ml Traubenkernöl Salz

Für das Topping:

1 Frühlingszwiebel 1 EL schwarzer Sesam 1 EL weißer Sesam
1 Beet Daikonkresse

Für den Blumenkohl: Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Wenn die Röschen zu groß sind, hat der Blumenkohl nach dem Frittieren noch zu viel Biss.

Für den Tempura-Teig: Weizenmehl, Stärke, Backpulver und Salz verrühren. Anschließend mit eiskaltem Wasser kurz, aber kräftig in einer Rührmaschine aufrühren und nochmals kaltstellen, bis der Teig benötigt wird.

Blumenkohlröschen durch den Tempurateig ziehen und in Panko wälzen.

Anschließend in 170 Grad heißem Fett ausbacken, bis die Röschen goldbraun-knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Blumenkohl leicht mit der der Mango-Tamari-Sauce überziehen und sofort servieren.

Für die Sauce: Mangosaft ca. um die Hälfte einreduzieren. Dann Tamari, Hosinsauce und vegetarische Austersauce hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden, nochmals kurz aufkochen. Sauce zur Seite stellen und etwas auskühlen lassen.

Für die Pflaumen: Pflaumen waschen. Vier Pflaumen klein schneiden und entkernen. Mit Gelierzucker in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren. Restliche Pflaumen mit einem Bunsenbrenner abflämmen (zunächst die Schale), dann klein schneiden, entfernen und erneut abflämmen.

Für den Bulgur: Gemüsefond in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Bulgur im Rote-Bete-Saft einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Fond und Tamari abschmecken.

Für das Öl: Traubenkernöl auf 60-70 Grad erhitzen, Petersilie hineingeben und etwas ziehen lassen. Abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Durch ein feines Sieb passieren, dann etwas salzen.

Für das Topping: Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen scheiden. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und Daikonkresse garnieren.

Mona Hemme-Stromeyer am 15. März 2023