

Blumenkohl-Schnitzel mit Zitronen-Senf-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für das Blumenkohl-Schnitzel:

1 großer Blumenkohl	2 Eier	50 g Parmesan
½ TL edelsüßes Paprikapulver	200 g Panko	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Zitronen-Senf-Mayonnaise:

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft, Abrieb	1 Ei
2 EL Dijonsenf	2 Zweige Dill	2 Zweige glatte Petersilie
200 ml Rapsöl	1 TL Zucker	½ TL weißer Pfeffer
Salz		

Für die Kichererbsen:

400 g Kichererbsen	1 TL edelsüßes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Salat mit Nüssen:

100 g Wildkräutersalat	30 g Walnüsse	30 g Pekannüsse
30 g Mandeln	1 EL dunklen Balsamicoessig	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Blumenkohl-Schnitzel:

Den Blumenkohl waschen und in gleichmäßige, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. So, dass die Röschen am Strunk zusammenhalten. Panko mit Paprikapulver vermengen und etwas salzen und pfeffern. Eier verquirlen.

Blumenkohlscheiben erst in Mehl wenden, dann durch verquirltes Ei ziehen und in Parmesan wälzen. Dann ein zweites Mal in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in Panko wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Blumenkohl-Schnitzel auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Zitronen-Senf-Mayonnaise:

Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und Saft auspressen.

Knoblauch abziehen und pressen. Ei in einen Messbecher geben und mit etwas Salz, Senf, Zucker, Pfeffer, gepresstem Knoblauch und einem Drittel vom Öl verrühren. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale einer Hälfte fein abreiben. Etwas Saft auspressen. Abrieb mit in den Becher geben. Mit einem Pürrierstab aufmixen. Restliches Öl langsam einfließen lassen bis alles zu einer Mayonnaise emulgiert. Mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Kichererbsen:

Abgetropfte und abgespülte Kichererbsen in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut würzen.

Für den Salat mit Nüssen:

Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten. Salat waschen und trockenschleudern. Aus Öl, Balsamico, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Über Salat geben und Nüsse darauf verteilen.

Haress Ghafari am 25. Oktober 2023