

# Blumenkohl-Bratlinge, Gemüse-Couscous, Kräuterquark

## Für zwei Personen

### Für die Blumenkohl-Bratlinge:

|                         |                        |         |
|-------------------------|------------------------|---------|
| 1 Blumenkohl            | 1 Zwiebel              | 2 Eier  |
| 150 g mittelalter Gouda | 100-150 g Semmelbrösel | Rapsöl  |
| Muskatnuss              | Salz                   | Pfeffer |

### Für den Couscous:

|                              |                       |                      |
|------------------------------|-----------------------|----------------------|
| 100 g Instant-Couscous       | 1 gelbe Paprikaschote | 1 rote Paprikaschote |
| 1 kleine Zucchini            | 1 Zwiebel             | 300 ml Gemüsefond    |
| 1 TL edelsüßes Paprikapulver | 1 TL Currypulver      | 1 TL Chilipulver     |
| 1 TL getrockneter Oregano    | Olivenöl              | Salz, Pfeffer        |

### Für den Kräuterquark:

|                         |                         |                       |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 1 Knoblauchzehe         | 1 Zitrone, Abrieb, Saft | 250 g Magerquark      |
| 250 g Quark, 20%        | 2-3 EL Sahne            | 3-4 Zweige Petersilie |
| 3-4 Zweige Schnittlauch | 3-4 Zweige Dill         | Zucker, Salz, Pfeffer |

### Für die Garnitur:

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| 1 Zitrone, Abrieb | essbare Blüten |
|-------------------|----------------|

### Für die Blumenkohl-Bratlinge:

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann herausnehmen und fein reiben oder schneiden. Abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Öl weichschmoren. Dann abkühlen lassen. Gouda reiben.

Zerkleinerten Blumenkohl mit Zwiebel, Gouda, Eiern, Semmelbröseln, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Kugeln mit einem Eisportionierer formen, dann in Semmelbröseln platt-drücken und so panieren. Bratlinge in heißem Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Für den Couscous:

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Gemüse in etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond mit Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver und Oregano würzen. Dann mit dem trockenen Couscous mischen und ziehen lassen.

Mit einer Gabel nach ca. 5 Minuten auflockern. Final abschmecken.

### Für den Kräuterquark:

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Magerquark und Quark miteinander verrühren und mit der Sahne zu einer cremigen Masse rühren.

Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und zusammen mit Knoblauch unter den Quark rühren. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Garnitur:

Gericht mit Zitronenabrieb und Blüten garnieren.

Tanja Barbei am 15. Mai 2024