

Dreierlei vom Blumenkohl mit pochiertem Ei

Für 2 Personen:

50 g Linsen	1 TL Honig	1 TL Senf
2 EL Weißwein-Essig	2 EL Olivenöl	Salz

Blumenkohl-Curry:

1 Blumenkohl	100 g Kichererbsen	1 Stück Kurkuma
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	0.5 Chilischote
150 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsesfond	1 TL Koriandersamen
2 Körner Piment	2 Kapseln Kardamom	1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Blumenkohl:

1 Blumenkohl	150 g Kichererbsenmehl	1 Msp. Backpulver
0.5 TL Paprikapulver	0.5 TL Kurkuma	0.5 TL Kreuzkümmel
0.5 TL Salz	100 ml Wasser	2 Eiswürfel
50 g Mehl	400 ml Pflanzenöl	

Blumenkohl-Küchlein:

175 g Blumenkohl-Strunk	1 Sternanis	100 g Ricotta
20 g Parmesan	15 g Räuchertofu	1 Eigelb
1 TL Speisestärke	Butter, Salz, Pfeffer	

Pochiertes Ei:

2 Eier	3 EL Essig	1 TL Salz
--------	------------	-----------

Anrichten:

75 g Salatblätter

Die Linsen in einem Sieb abspülen und in 250 ml Wasser 10 Minuten weichkochen. Abgießen und mit Essig, Olivenöl, Honig, Senf und etwas Salz verrühren.

Blumenkohl-Curry:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen.

Kurkuma und Ingwer schälen und hacken. Den Knoblauch abziehen, die Chilischote putzen und entkernen. Kurkuma, Ingwer, Knoblauch und Chili mit den Gewürzen im Mörser zu einer Paste verreiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Currypaste darin anschwitzen. Die Hälfte der Blumenkohlröschen und die Kichererbsen dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsesfond aufgießen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt bei mittlerer Temperatur 5-8 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk putzen und schälen und für die Küchlein zur Seite legen. Das Kichererbsenmehl mit dem Backpulver und den Gewürzen in einer Schüssel mischen. Wasser und Eiswürfel dazugeben und verrühren. Pflanzenöl in einem Topf 4-5 cm hoch auf 160-170 Grad erhitzen. Die Blumenkohlröschen in Mehl wenden, das überschüssige Mehl gut abschütteln. Die Röschen portionsweise im Backteig wenden, kurz abtropfen lassen und in das heiße Fett geben. Etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Blumenkohl-Küchlein:

Den Strunk kleinschneiden. In etwas Wasser mit 1 Prise Salz und Sternanis weichkochen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- /Unterhitze oder 180 Grad Umluft vorheizen. Zwei Förmchen mit Butter ausstreichen. Den Blumenkohlstrunk abgießen und in einen Multi-

zerkleinere geben. Eigelb, Ricotta, Parmesan, Räuchertofu und Speisestärke dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren. In die beiden Förmchen füllen und im vorgeheizten Backofen 20 Minuten garen.

Pochiertes Ei:

In einem hohen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, Essig und Salz dazugeben. Die Eier aufschlagen und einzeln in eine Kelle geben. Ins siedende Wasser gleiten lassen. Das Eiweiß um das Eigelb legen und die beiden Eier etwa 4-5 Minuten garen.

Anrichten:

Das Curry in Schalen geben. Die Salatblätter darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Die Küchlein aus den Schalen stürzen und dazusetzen. Die gebackenen Blumenkohlröschen und das pochierte Ei dazulegen.

Johann Lafer am 21. Dezember 2019