

Blumenkohl-Erbesen-Curry mit gebratenem Tofu, Falafel

Für zwei Personen

Für das Curry:	400 g Blumenkohl	75 g Zuckerschoten
125 g TK-Erbesen	1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	250 ml Kokosmilch
1 TL rote Thai-Currypaste	1-2 EL Sojasauce	1-2 TL Currypulver
1 TL Kokosblütenzucker	1 TL Speisestärke	1-2 EL Rapsöl
Für den Tofu:	100 g Tofu	2 EL Honig
1-2 EL Sesamöl	1-2 EL Sesamsamen	1 TL Speisestärke
Für die Falafel:	150 g getrock. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Scheibe Toastbrot
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 Zweig glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Koriander	Cayennepfeffer	2 EL Kirchererbsenmehl
1 L Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	
Für die Garnitur:	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	4 Zweige Minze

Für das Curry: Das Öl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Blumenkohl putzen und in mundgerechte Röschen teilen. Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles fein würfeln. Zuckerschoten putzen.

Blumenkohlröschen in einem großen breiten Topf in heißem Rapsöl zusammen mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer anschwitzen. Mit Curry und Kokosblütenzucker bestreuen und kurz mit anschwitzen.

Kokosmilch dazu gießen, Currypaste unterrühren. Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten offen leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Danach die Erbsen und Zuckerschoten zufügen und weitere 5 Minuten mitgaren. Das Gemüse sollte gar dente sein.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren. Limette halbieren und auspressen. Blumenkohl-Erbesen-Curry mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken und mit etwas Speisestärke leicht binden.

Für den Tofu: Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Die Stärke mit Wasser verrühren, Tofuwürfel hindurchziehen. Tofu mit Honig marinieren, in einer beschichteten Pfanne im heißen Sesamöl unter gelegentlichem Wenden anbraten, mit Salz würzen, in eine Schüssel geben, mit Sesam mischen.

Für die Falafel: Die Kichererbsen über die Nacht einweichen. Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine füllen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und zu den Kichererbsen geben. Pürieren, bis die Masse glatt ist.

Das Toastbrot klein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Petersilie fein hacken. Backpulver, Toast, gemahlener Kreuzkümmel und Koriander, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackte Petersilie zufügen und alles zu einer glatten Masse pürieren. Falls sie zu fest sein sollte, etwas Wasser hinzufügen, falls sie zu wässrig sein sollte, Kichererbsenmehl hinzufügen.

Aus dem Kichererbsen-Teig kleine Portionen abstechen und portionsweise im heißen Fett knusprig ausbacken. Auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur: Kräuter zupfen und als Garnitur verwenden.

Curry in tiefe Schalen verteilen, gebratenen Tofu und Falafel darauf geben und mit Koriander und Minzblätter garnieren.

Johann Lafer am 12. Dezember 2024