Blumenkohl-Nuggets mit Süßkartoffel-Pommes

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Blumenkohl-Nuggets
800 g Blumenkohl
50 g Weizenmehl
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Knoblauchpulver
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
250 ml Milch
100 g Semmelbrösel (oder Paniermehl)
100 g Panko

Chili-Honig-Glasur
2 EL Akazienhonig (oder Blütenhonig)
2 EL Sriracha (oder scharfe Chilisauce)
2 EL Sojasauce
1 Limette (Saft)

Süßkartoffel-Pommes
600 g Süßkartoffeln
1 EL Speisestärke
Salz

Coleslaw
500 g fertiger Coleslaw
2 EL frischer Koriander, gehackt
1 kleine Peperoni (je nach Schärfewunsch)
½ Limette (Saft)
Salz, Pfeffer

Als Garnitur
Frischer Koriander (Blätter)
2 Limetten (geviertelt)

Zubereitung (Circa 50 bis 60 Minuten):

Für die Nuggets den Blumenkohl gleichmäßig in kleine bis mittelgroße Röschen teilen. Sehr große Röschen nochmal halbieren. Die einzelnen Teile waschen, gut abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel Weizenmehl, edelsüßes Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kurkuma, eine Prise geriebene Muskatnuss sowie eine weitere Prise Salz mit der Milch zu einem glatten Teig verrühren. In einer zweiten Schüssel Semmelbrösel und Panko miteinander vermischen.

Die Blumenkohlröschen zunächst in der Mehl-Milch-Mischung und danach in Semmelbröseln und Panko wenden. Die so panierten Blumenkohlröschen zuerst in der Heißluftfritteuse bei 200 Grad für 18 Minuten backen. (Alternativ für circa 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze).

In der Zwischenzeit für die Glasur den Akazienhonig, Sriracha (oder eine scharfe Chilisauce), Sojasauce und den Saft einer Limette verrühren. Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen und in gleichmäßig dicke Streifen schneiden. Mit Speisestärke bestäuben und leicht salzen.

Die fertig gegarten Blumenkohl-Nuggets aus der Heißluftfritteuse (oder aus dem Backofen) nehmen, in der Chili-Honig-Glasur schwenken, bis sie gleichmäßig überzogen sind und zunächst noch einmal beiseitestellen.

Nach den Blumenkohl-Nuggets nun die Süßkartoffelstreifen in der Heißluftfritteuse bei 200 Grad circa 18 bis 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Zeit einmal vorsichtig schütteln oder wenden (Im Backofen bei 220 Grad Ober-/Unterhitze für 20 bis 25 Minuten.) Nach dem Ende der Backzeit die Süßkartoffel-Pommes gemeinsam mit den vorbereiteten Blumenkohl-Nuggets nochmals für vier bis sechs Minuten bei 200 Grad backen. (Im Backofen entsprechend beides zusätzlich für circa fünf Minuten bei 220 Grad Ober-/Unterhitze backen).

Den fertigen Coleslaw in eine Schüssel geben. Zwei Esslöffel gehackte Korianderblätter dazugeben. Ein paar Korianderblätter für die Garnitur aufbewahren. Eine sehr fein geschnittene, kleine Peperoni und den Saft einer halben Limette unter den Coleslaw heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die glasierten Blumenkohl-Nuggets auf Tellern anrichten, dazu den verfeinerten Coleslaw und die knusprigen Süßkartoffel-Pommes servieren. Mit frischen Korianderblättern und Limettenvierteln garnieren.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal – 11 g Fett – 20 g Eiweiß – 105 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist vegetarisch.