Blumenkohlschnitzel in Tomatenpesto-Mandelpanade an Pflücksalat

Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen)
1 großen Kopf Blumenkohl
15 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 EL Tomatenmark
1 1/2 EL geriebener Parmesan
Salz
Pfeffer
4 EL Maismehl
2 Eier
80 g gemahlene Mandeln
3 EL Olivenöl
Zitronenscheibchen

Für den Salat
320 g Pflücksalat
80 g feine Zwiebelwürfel
2 EL Obstessig
100 ml heller Traubensaft
2 EL Olivenöl
1 EL gehackte gemischte Kräuter
Salz
Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)
Vom Blumenkohl größere Röschen abschneiden, blanchieren und danach in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in etwas Olivenöl einweichen, mit Olivenöl, fein gewürfeltem Knoblauch, Tomatenmark und geriebenem Parmesan im Mixer fein pürieren. Das Ganze in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlschnitzel mit der Paste einstreichen, mit Maismehl bestäuben, durch das aufgeschlagene Ei ziehen, in gemahlenen Mandeln wenden, in heißem Olivenöl beidseitig ausbacken und mit Zitronenscheibchen belegen.

Pflücksalat als schönes Bukett in einem tiefen Teller anhäufen, feine Zwiebelwürfel mit Obstessig, hellem Traubensaft, Olivenöl, gehackten gemischten Kräutern gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat verteilen, Blumenkohlschnitzel mit anlegen.