

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. März 2023** ▪
Vegetarische Küche mit Johann Lafer



Mona Hemme-Stromeyer

**Mit Mango-Tamari-Sauce überzogene
Blumenkohlröschen im Tempura-Pankomantel mit
zweierlei Pflaume, rotem Bulgur, Frühlingszwiebel-
Sesam-Topping und Petersilien-Öl**

Zutaten für zwei Personen

Für den Blumenkohl:
1 Blumenkohl
Neutrales Öl, zum Frittieren

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerteilen. Wenn die Röschen zu groß sind, hat der Blumenkohl nach dem Frittieren noch zu viel Biss.

Für den Tempura-Teig:
80 g Weizenmehl
15 g Speisestärke
5 g Backpulver
200 g Pankomehl
1 Prise Salz
200 ml Eiswasser

Weizenmehl, Stärke, Backpulver und Salz verrühren. Anschließend mit eiskaltem Wasser kurz, aber kräftig in einer Rührmaschine aufrühren und nochmals kaltstellen, bis der Teig benötigt wird.

Blumenkohlröschen durch den Tempurateig ziehen und in Panko wälzen. Anschließend in 170 Grad heißem Fett ausbacken, bis die Röschen goldbraun-knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kurz vor dem Servieren den Blumenkohl leicht mit der der Mango-Tamari-Sauce überziehen und sofort servieren.

Für die Sauce:
200 ml Mangosaft
1,5 EL Tamari
1 EL Hosinsauce
½ EL vegetarische Austernsauce
1 TL Stärke

Mangosaft ca. um die Hälfte einreduzieren. Dann Tamari, Hosinsauce und vegetarische Austersauce hinzugeben und mit etwas Stärke abbinden, nochmals kurz aufkochen. Sauce zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen.

Für die Pflaumen:
8 Pflaumen
1-2 EL Gelierzucker

Pflaumen waschen. Vier Pflaumen klein schneiden und entkernen. Mit Gelierzucker in einer Pfanne anschwitzen. Anschließend pürieren und durch ein Sieb passieren.

Restliche Pflaumen mit einem Bunsenbrenner abflämmen (zunächst die Schale), dann klein schneiden, entfernen und erneut abflämmen.

Für den Bulgur:
250 g Bulgur
375 ml Rote-Bete-Saft
100-200 ml Gemüsefond
1-2 TL Tamari

Gemüsefond in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Bulgur im Rote-Bete-Saft einmal aufkochen lassen und dann bei geringer Temperatur ca. 15 Minuten gar ziehen lassen. Mit Fond und Tamari abschmecken.

Für das Öl: Traubenkernöl auf 60-70 Grad erhitzen, Petersilie hineingeben und etwas ziehen lassen. Abkühlen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren.
1 Bund glatte Petersilie
200 ml Traubenkernöl
Salz, aus der Mühle
Durch ein feines Sieb passieren, dann etwas salzen.

Für das Topping: Frühlingszwiebel putzen und in feine Streifen scheiden. Gericht mit Frühlingszwiebel, Sesam und Daikonkresse garnieren.
1 Frühlingszwiebel
1 EL schwarzer Sesam
1 EL weißer Sesam
1 Beet Daikonkresse

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.