

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 15. Mai 2024 ▪  
Vegetarische Küche mit Zora Klipp



Tanja Barbei

**Blumenkohl-Bratlinge mit Gemüse-Couscous und  
Kräuterquark**

Zutaten für zwei Personen

**Für die Blumenkohl-Bratlinge:**

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel  
2 Eier  
150 g mittelalter Gouda  
100-150 g Semmelbrösel  
Rapsöl, zum Braten  
Muskatnuss, zum Reiben  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren, dann herausnehmen und fein reiben oder schneiden. Abkühlen lassen.

Zwiebel abziehen, fein schneiden und in etwas Öl weichschmoren. Dann abkühlen lassen. Gouda reiben.

Zerkleinerten Blumenkohl mit Zwiebel, Gouda, Eiern, Semmelbröseln, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. Kugeln mit einem Eisportionierer formen, dann in Semmelbröseln plattdrücken und so panieren. Bratlinge in heißem Fett ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Für den Couscous:**

100 g Instant-Couscous  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
1 kleine Zucchini  
1 Zwiebel  
300 ml Gemüsefond  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Currypulver  
1 TL Chilipulver  
1 TL getrockneter Oregano  
Olivenöl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zucchini ebenfalls klein schneiden. Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Gemüse in etwas Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsefond mit Paprikapulver, Currypulver, Chilipulver und Oregano würzen. Dann mit dem trockenen Couscous mischen und ziehen lassen. Mit einer Gabel nach ca. 5 Minuten auflockern. Final abschmecken.

**Für den Kräuterquark:**

1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
250 g Magerquark  
250 g Quark, 20 % Fett  
2-3 EL Sahne  
3-4 Zweige Petersilie  
3-4 Zweige Schnittlauch  
3-4 Zweige Dill  
Zucker, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone heiß abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Magerquark und Quark miteinander verrühren und mit der Sahne zu einer cremigen Masse rühren.

Petersilie, Schnittlauch und Dill hacken und zusammen mit Knoblauch unter den Quark rühren. Mit Zitronenabrieb, Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Gericht mit Zitronenabrieb und Blüten garnieren.  
1 Zitrone, Abrieb  
Essbare Blüten

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.