



# Blumenkohl Schnitzel mit Curry Kartoffelbrei



## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 20 Min. Backzeit

pro Portion: 3071 kJ, 734 kcal, 106,3 g Kohlenhydrate, 24,8 g Eiweiß, 30,4 g Fett, 5 mg Cholesterin, 18 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



## Zubereitung

Heute fusionieren wir Klassiker aus der deutschen Küche mit köstlichen indischen Aromen – und das Ganze auch noch vegetarisch. Das traditionelle Schnitzel wird ersetzt durch eine dicke Scheibe Blumenkohl, die in einer knusprigen Panade aus veganer Kochcreme und Mandeln gewälzt wird. Nachdem das Blumenkohl-Schnitzel kurz in Butterschmalz von beiden Seiten angebraten wird, wandert es noch einmal in den Backofen. Beim selbstgemachten Kartoffelbrei kommt die volle indische Gewürz-Vielfalt zum Einsatz: Garam Masala, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Kümmel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln machen den klassischen deutschen Kartoffelstampf zu einer exotischen Geschmacksexplosion. Dazu gibt es Basmatireis und ein frisches Tomaten-Koriander-Salsa. Diese Kombi ist vielleicht noch besser als das Original. Probieren es aus!

### Step 1:

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/ Unterhitze vor. Für die Blumenkohlschnitzel zunächst den Blumenkohl von den Blättern befreien. Im Anschluss drei breite Scheiben vom Blumenkohl herunterschneiden. In einer Pfanne 1 TL Ghee erhitzen und den Blumenkohl darin von beiden Seiten anbraten.

### Step 2:

Bereite das Panieren vor. Dazu in einem Teller gemahlene Mandeln geben und in einem anderen 50 ml vegane Kochcreme mit einem Esslöffel Mehl verrühren. Nun wendest du den angebratenen Blumenkohl zuerst in der Kochcreme-Mehlmischung und anschließend in den gemahlenden Mandeln. Lege die Blumenkohlschnitzel auf ein Blech und backe sie für ca. 20 Minuten im Backofen.

### Step 3:

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Eine halbe Zwiebel und drei Knoblauchzehen schälen und gemeinsam mit dem Ingwer in eine Schale reiben. In einem Topf 1 TL Ghee erhitzen und darin die Gewürze anschwitzen. Gib die Zwiebel-Knoblauch-Ingwer-Mischung dazu und brate alles unter Rühren an, bis eine festere Masse entsteht. Nun mit Gemüsebrühe aufgießen und die gewürfelten Kartoffeln dazugeben. Lasse die Kartoffeln für ca. 15 Minuten köcheln.

### Step 4:

In der Zwischenzeit den Tomatensalat zubereiten. Dazu die Tomate und restliche Zwiebel fein würfeln, mit gehacktem Koriander, Salz und schwarzem Pfeffer vermischen.

### Step 5:

Sobald die Kartoffeln gar sind, gießt du den Kochsud in eine Schale. Mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel die Kartoffeln zu einem Brei stampfen. Gib 1 TL Ghee, 50 ml vegane Kochcreme und ca. 3 EL vom Kochsud dazu und rühre den Kartoffelbrei nochmals um.

### Step 6:

Serviere das Blumenkohl Schnitzel mit dem Curry Kartoffelreis und dem Tomatensalat. Den restlichen Sud kannst du als Soße dazu servieren.

## Zutaten

### Zum Servieren:

100 g Basmatireis

### Für die Blumenkohl Schnitzel:

1/2 Blumenkohl  
1 TL Ghee  
50 g gemahlene Mandeln  
50 ml vegane Kochcreme  
1 EL Mehl

### Für den Curry Kartoffelbrei:

250 g mehligkochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 gr. Stück Ingwer  
2 TL Ghee  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Kümmel, ganz  
1 TL Chilipulver  
1 TL Kurkuma  
1 TL Koriander, gemahlen  
1 TL Garam Masala  
250 ml Gemüsebrühe  
50 ml vegane Kochcreme

### Für den Tomatensalat:

1 Tomate  
1/2 Zwiebel  
Frischer Koriander  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

