



Bohnenkroketten mit Variationen vom Blumenkohl

Der Blumenkohl

Zwei Hand voll eher kleine, gleichmäßige Blumenkohlröschen in Salzwasser blanchieren und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Den Strunk bündig vom Röschen abschneiden. Für die Crème verwenden. 2 EL Butter zerlassen. Die Blumenkohlröschen mit dem Köpfchen nach oben auf den Boden eines umgedrehten Backbleches geben. Mit der Butter bepinseln, mit dem Puderzucker leicht bestäuben und mit dem Flambierbrenner abflämmen, bis sie deutliche Bratspuren aufweisen. Dabei auch die Zwischenräume auf dem Blechboden abflämmen, damit das Blech sich aufheizt und die Röschen von unten anwärmen kann.

Für die Blumenkohl-Crème eine gute Hand voll nicht so schön geratene Blumenkohlröschen und die zarteren Strünke weich dünsten. Den holzigen Mittelstrunk nicht verwenden. Die Kartoffel würfeln und ebenfalls weich dünsten. Zum Blumenkohl geben. Nach und nach die Milch angießen und das Gemüse fein stampfen. Es soll nicht zu fest sein, sondern darf sehr cremig werden. Die Nussbutter unterrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Warm halten.

Einige kleine, dekorative Blättchen kurz blanchieren, abschrecken und für die Deko beiseite stellen. Die anderen Blumenkohlblätter in 1 EL Butter, Zucker und etwas Brühe schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Fruchtsalat

Mandarine und Grapefruit filetieren, dabei den Saft auffangen. Den Apfel in schmale Segmente schneiden. Sofort mit einigen Spritzern Zitrone beträufeln, damit er nicht unansehnlich anläuft. Den aufgefangenen Saft mit Xanthan-Mix, Apfelsüße, Orangenlikör und Balsamico glattrühren. Der Xanthan-Mix macht das Dressing schön cremig und



bewirkt, dass es sich während des Marinierens nicht mehr trennt. Er ist absolut geschmacksneutral. Einen Teil der Zitronenschale mit Fruchtfleisch in Zesten schneiden. Die Früchte mit der Zitronenschale eine halbe Stunde marinieren lassen und mit Chiliflocken bestreut servieren.

Die Bohnenkroketten

Für die Kroketten die Bohnen abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Gemüsewürfelchen in 1 EL Butter 2 Minuten angehen lassen. Schalotte und Knoblauch fein reiben. Die Haferflocken nicht zu fein mixen. Die Bohnen im Mixer mit dem Rote-Bete-Saft pürieren. Den Saft nach und nach dazugeben, damit die Masse nicht zu feucht wird. Die Haferflocken, Gemüsewürfelchen, Petersilie, das Ei und die Gewürze dazugeben und kräftig abschmecken. Kroketten daraus formen und ½ Stunde kalt stellen.

Für Panade Nüsse und Pampeln fein mixen. Mit den Pankobröseln vermischen. Das Ei verquirlen. Erdnussöl auf 170 °C erhitzen. Kroketten zuerst im Ei, dann in der Panade wälzen und portionsweise knusprig braun frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Tipp: Wer für das Frittieren einen Wok verwendet, benötigt nur wenig Öl. Allerdings braucht man mehr Arbeitsgänge, weil die Fläche kleiner ist.

Zutaten

Für 2 Portionen

Der Blumenkohl

Menge	Zutat
1 mittelgroßer	Blumenkohl (gute Qualität mit frischen Blättern)
2 mittelgroße	mehlig kochende Kartoffeln
2 EL	Nussbutter
1 guter Schuss	warme Milch (Vollfettstufe)
3 EL	Butter
1 Prise	Zucker
etwas	Puderzucker
2 bis 3 Schluck	Geflügel- oder Gemüsebrühe Muskat, Salz, Pfeffer

Der Fruchtsalat

Menge	Zutat
2	Mandarinen
1	rosa Grapefruit
1 kleiner	fester roter Apfel
1 EL	Xanthan-Mix (1 g auf 100 ml Wasser)
1 bis 2 EL	Apfelsüße
1 Spritzer	fruchtiger Balsamico (z. B. Mirabelle)
1 Spritzer	Orangenlikör
1	Amalfi-Zitrone Chiliflocken

Zutaten

Die Bohnenkroketten

Menge	Zutat
150 g	schwarze Bohnen (aus der Dose)
1	Schalotte
1 Zehe	Knoblauch
½ Tasse	geröstete Haferflocken
1 Tasse	Rote-Bete-Saft
2 EL	feine Selleriewürfelchen
2 EL	feine Möhrenwürfelchen
2 EL	feine Rote-Bete-Würfelchen
1 TL	winzige Würfelchen vom frischen Kurkuma (ersatzweise gemahlene Kurkuma)
1 TL	winzige Würfelchen vom Ingwer
1	Ei
1 gehäufter TL	Misopaste
½ TL	Bockshornklee
½ TL	Kreuzkümmel
2 EL	Petersilie (fein gehackt)
2 EL	Teriyaki-Sauce
1 TL	Chiliflocken
	Salz, Pfeffer
40 g	Pekannüsse (geröstet)
60 g	Pumpernickel
60 g	Panko
1	Ei
	Erdnussöl (zum Frittieren)