

## Blumenkohl-Schnitzel mit Kräuter-Remoulade

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Schnitzel

1 Blumenkohl  
2 Esslöffel Pflanzenöl

#### Für die Panade

2 Esslöffel Kichererbsenmehl  
1 Teelöffel Paprikapulver  
2 Esslöffel Semmelbrösel  
2 Esslöffel Panko  
1/2 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Hefeflocken  
1 Esslöffel Teriyaki-Sauce  
2 Esslöffel Sojasahne

#### Für die Kräuter-Remoulade

4 Cornichons  
1 Esslöffel Gurkenwasser  
1/2 Zitrone  
100 g Seidentofu  
1 Esslöffel Senf  
50 ml neutrales Pflanzenöl  
3 Esslöffel gehackte Kräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie)  
Salz, Pfeffer

#### Zum Garnieren

1 Handvoll Wildkräutersalat  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Olivenöl

Besonderes Zuehör  
Stabmixer

Was knuspert hier denn so herrlich? Darf ich vorstellen: Heute gibt es ein **crunchy Blumenkohl-Schnitzel mit veganer Kräuter-Remoulade**. Bei diesem Rezept werden sogar die größten Fleischliebhaber glücklich! Dank der knackigen Konsistenz vom Blumenkohl und der Knusperhülle aus Semmelbröseln und Pankomehl wird jeder Biss zum Vergnügen. Dieses Blumenkohl-Schnitzel ist der beste Beweis dafür, dass Veggie Schnitzel einiges zu bieten haben. Besonders lecker wird es mit einer **cremigen Kräuter-Remoulade**. Wenn du nun glaubst, Remoulade funktioniert nur mit Ei, dann solltest du diese Variante unbedingt ausprobieren. Die Geheimzutat für vegane Remoulade lautet **Seidentofu**. Zusammen mit Senf, Gurkenwasser und Öl entsteht in Windeseile eine cremige Mayo. Noch ein paar Gürkchen und Kräuter hinzu und schon hast du eine cremige Kräuter-Remoulade. Glaubst du nicht? Dann probier's aus!

- 1 -

Für die Schnitzel Blumenkohl mittig halbieren und von beiden Seiten der Länge nach ca. 2 cm dicke Scheiben ausschneiden. Den Strunk mit einem V-Schnitt aus jeder Scheibe heraustrennen. Salzwasser in einem Topf aufkochen und Scheiben etwa 3 Minuten blanchieren. Danach in Eiswasser abschrecken und gut trocken tupfen.

- 2 -

Für die Panade eine Panierstraße erstellen. Dafür auf einem Teller Mehl und Paprikapulver mischen. In einem tieferen Teller die flüssigen Zutaten verrühren. Auf einem weiteren Teller Semmelbrösel, Panko, Salz und

## Blumenkohl-Schnitzel mit Kräuter-Remoulade

Hefeflocken mischen.

- 3 -

Blumenkohl-Scheiben nacheinander erst in Gewürz-Mehl wenden, dann in Teriyaki-Marinade tauchen und rundherum mit Bröselmischung ummanteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schnitzel von beiden Seiten ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Schnitzel auf Küchenpapier geben und überschüssiges Öl abtropfen lassen.

- 4 -

Für die Remoulade Cornichons würfeln und Gurkenwasser dabei auffangen. Zitrone waschen und Schale abreiben. Seidentofu, Senf, Zitronenschale und Gurkenwasser mit einem Pürrierstab zu einer homogenen Masse mixen. Pflanzenöl nach und nach hinzugeben und dabei untermixen. Kräuter, Salz und Pfeffer dazugeben und pürieren. Gurkenwürfel unter die Remoulade heben.

- 5 -

Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Zum Blumenkohl-Schnitzel mit Kräuter-Remoulade servieren.