

Blumenkohl-Käse-Nuggets mit Chutney



Zutaten (für 4 Portionen)

Für das Chutney

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 650 g Tomaten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Zucker
- 50 ml dunkler Balsamicoessig
- ½ TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

Für die Nuggets

- 1 großer Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 75 g Parmesan
- 2 Eier
- 180 g Panko (oder Semmelbrösel)
- 1 Prise Muskatnuss
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer
- 75 g geriebener Emmentaler
- ca. 700 ml Sonnenblumenöl zum Frittieren

Außerdem

- 4 Stiele Petersilie

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 122 kcal
- 4 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 10 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 1 Stunde

Zubereitung

1. Für das Chutney Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen und Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Beides fein hacken.
2. Tomaten waschen, die Haut kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser überbrühen. 10 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen, abschrecken und die Haut entfernen. Stielansatz ebenfalls entfernen, Tomatenfruchtfleisch grob würfeln.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt zugeben und kurz mitdünsten. Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen.
4. Mit Essig sowie Tomaten ablöschen und alles aufkochen lassen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen und Chutney 20 - 25 Minuten einkochen lassen.
5. Inzwischen für die Nuggets Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. Bei Dampfgarstufe 100 °C 12 Minuten garen.
6. Ein Sieb mit einem Küchentuch auslegen. Blumenkohl hineingeben, vollständig abkühlen lassen und kräftig ausdrücken, sodass möglichst die gesamte Flüssigkeit entfernt wird.
7. Parmesan fein reiben. Blumenkohl mit Eiern, 80 g Panko, Gewürzen und beiden Käsesorten vermengen.
8. Restliches Panko auf einen flachen Teller geben. Öl in einem Topf auf ca. 170 °C erhitzen.
9. Blumenkohlmasse mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen, im Panko wälzen und im heißen Fett rundherum goldbraun frittieren. Auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.
10. Petersilie waschen, trocken tupfen und die abgezupften Blättchen hacken. Lorbeerblatt aus dem Chutney entfernen, nach Belieben fein pürieren und mit den Blumenkohl-Nuggets anrichten. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.



REISER RÄT

Füllen Sie das Chutney noch heiß in sterile Gläser und verschließen Sie es direkt – so ist es kühl und dunkel gelagert mindestens 2 Monate haltbar und eignet sich beispielsweise als kleines Geschenk aus der Küche.

