

Rezept

Blumenkohl-Kartoffelplätzchen

Ein Rezept von Blumenkohl-Kartoffelplätzchen, am 15.12.2025

Zutaten

600 g	mehligkochende Kartoffeln		Salz
450 g	Blumenkohl	1	Knoblauchzehe
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)	1 TL	Kreuzkümmelsamen
je 1/2 TL	gemahlener Koriander und Kurkumapulver	1-2 Msp.	Chilipulver
3 EL	frisch gepresster Zitronensaft	2 EL	gehacktes Koriandergrün
	Pfeffer		Butterschmalz oder Öl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser 20-25 Min. garen. Dann abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch warm durch die Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.
2. Inzwischen den Blumenkohl putzen und waschen. Den ganzen Kopf zuerst in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden, diese dann quer zerschneiden und klein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Butterschmalz schmelzen, darin den Kreuzkümmel bei kleiner Hitze rösten, bis er knistert und duftet. Knoblauch und Blumenkohl dazugeben, salzen und bei großer Hitze 2-3 Min. unter Rühren braten – der Blumenkohl darf ruhig leicht bräunen. Ingwer, Koriander, Kurkuma und Chili darüberstäuben und unter Rühren weitere 5-7 Min. garen, dabei ab und zu 1-3 EL Wasser unterrühren und verdampfen lassen. Wenn der Blumenkohl gar ist, aber noch ein wenig Biss hat, vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.
3. Zerdrückte Kartoffeln, Blumenkohl, Zitronensaft und Koriandergrün gründlich mischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 4 gleich große Plätzchen formen. Reichlich Butterschmalz oder Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Plätzchen darin auf beiden Seiten in jeweils ca. 6 Min. braun braten.