

Rezept

Frittierter Blumenkohl mit grüner Sauce

Ein Rezept von Frittierter Blumenkohl mit grüner Sauce, am 29.06.2026

Zutaten

2 Scheiben (Vollkorn-) Toastbrot

1 Tomate (ca. 00 g)

1 EL Zitronensaft

Salz

150 g Kichererbsenmehl (+ etwas mehr zum Wenden)

1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)

1 Bund gemischte Kräuter (Fertig-Mix für Salat oder für grüne Sauce oder auch eine eigene Mischung: Sauerampfer, Borretsch, Estragon, Rucola, Petersilie und Zitronenmelisse)

1 EL Kapern

5 EL Olivenöl

Pfeffer

1 TL neutrales Öl

¾ l Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Für die Sauce das Toastbrot in einer Schüssel knapp mit Wasser bedecken und weich werden lassen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Tomate waschen und grob würfeln, dabei den Stielansatz entfernen.
2. Das Brot ausdrücken und mit den Kräutern, der Tomate, den Kapern, dem Zitronensaft und dem Olivenöl im Mixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf Schälchen verteilen.
3. Für den Ausbackteig Kichererbsenmehl in einer Schüssel mit 2 TL Salz vermischen. Neutrales Öl und 200 ml lauwarmes Wasser mit dem Schneebesen unterschlagen. Es sollte ein eher dickflüssiger, aber doch geschmeidiger Teig entstehen. Teig bei Zimmertemperatur ca. 15 Minuten quellen lassen.
4. Inzwischen den Blumenkohl gründlich waschen, den Stiel abschneiden und die Blätter abtrennen. Blumenkohl in die einzelnen Röschen teilen, Stiel in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Öl zum Frittieren in einem weiten großen Topf erhitzen (Temperaturtest siehe Rezept-Tipp unten). Teig noch mal durchrühren und etwas Kichererbsenmehl in einen Teller geben.
6. Den Blumenkohl portionsweise in dem Kichererbsenmehl wenden, dann durch den Teig ziehen und in das heiße Fett geben. In ca. 4 Minuten goldbraun backen. Fertigen Blumenkohl mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und auf eine dicke Lage Küchenpapier geben.

7. Wenn alle Blumenkohlstücke frittiert sind, gleich mit der grünen Sauce auf den Tisch stellen.