

Rezept

Frittierter Rosenkohl mit salzigem Whiskey-Karamell

Ein Rezept von Frittierter Rosenkohl mit salzigem Whiskey-Karamell, am 01.03.2024

Zutaten

Für den salzigen Whiskey-Karamell

100 g Zucker oder Rohrohrzucker	2 TL vegane Margarine
120 ml pflanzliche Sahne	2 cl Whisky
Fleur de Sel	

Für den frittierten Rosenkohl

400 g Rosenkohl	Fleur de Sel
neutrales Öl zum Frittieren	

Außerdem

4-8 Blätter Frisée	1 Handvoll Baby-Spinat
Rote-Bete-Sprossen (oder Erbsensprossen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 30 g F, 4 g EW, 35 g KH

Zubereitung

Salziger Whiskey-Karamell

1. Den Zucker gleichmäßig in einer Pfanne verteilen und goldbraun karamellisieren lassen. Sofort die Hitze reduzieren. Die vegane Margarine und 100 ml pflanzliche Sahne einrühren. Den Karamell vom Herd nehmen. Mit Whiskey und Fleur de Sel abschmecken. Etwas abkühlen lassen und die übrige Sahne unterrühren.

Für den frittierten Rosenkohl

2. Den Rosenkohl putzen und den Strunk jeweils kreuzweise einschneiden. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Temperatur etwas reduzieren und den Rosenkohl darin einige Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Röschen mit Küchenpapier trocken abtupfen.

3. Reichlich Öl in einer Fritteuse oder einem kleinen Topf erhitzen. Den Rosenkohl darin portionsweise in 3-4 Min. knusprig braun frittieren.

4. Eine Schüssel mit Küchenpapier auslegen, den frittierten Rosenkohl hineingeben, mit Fleur de Sel bestreuen und durchschwenken.

Anrichten

5. Salat und Spinat waschen und trocken schütteln. Den Whiskey-Karamell mit einem Löffel schwungvoll auf die Teller träufeln und den frittierten Rosenkohl darauf verteilen. Frisee, Spinat und Sprossen dekorativ dazwischen anordnen.