

## Rezept

# Knusper-Blumenkohl

Ein Rezept von Knusper-Blumenkohl, am 02.04.2023

## Zutaten

<b>1</b> mittelgroßer Blumenkohl (ca. 750 g)	Salz
<b>350 g</b> Joghurt (3,8 % Fett)	<b>5-6 EL</b> Sriracha-Sauce (thail. scharfe Chilisauce)
<b>200 g</b> Mehl	<b>2 EL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>2 EL</b> Currypulver	<b>2 TL</b> Knoblauchpulver
Pfeffer	

### Außerdem

**1,5 l** Frittieröl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 6 g F, 4 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl putzen, waschen und trocken tupfen. Zwölf große Röschen abschneiden, mit Salz würzen, auf dem Blech verteilen und im Ofen (Mitte) in 20-25 Min. bissfest garen. Leicht abkühlen lassen.
2. Joghurt, Sriracha und 8 EL Wasser in einer Schüssel verrühren. Mehl, Paprika-, Curry- und Knoblauchpulver in einer zweiten Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Blumenkohl in die Marinade tauchen, kurz abtropfen lassen und dann in der Mehlmischung wälzen.
3. Das Öl in einer Fritteuse oder einem kleinen, hohen Topf auf 175° erhitzen. Im Topf ist es heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzkochlöffelstiel sofort größere Bläschen aufsteigen. Höchstens 2-3 Röschen auf einmal ins Öl geben und in ca. 2 Min. goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem mit Küchenpapier belegten Kuchengitter abtropfen lassen.