

## Rezept

# Vegane Blumenkohlbratlinge mit Mangosauce

Ein Rezept von Vegane Blumenkohlbratlinge mit Mangosauce, am 15.05.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Buchweizenkörner	Salz
<b>1 TL</b> vegane Margarine	<b>1</b> sehr reife Mango
<b>1/2</b> Zwiebel	<b>1 EL</b> Zitronensaft
<b>1 EL</b> Weißweinessig	<b>1 gestrichener TL</b> Salz
<b>2-3 Msp.</b> Cayennepfeffer	<b>750 g</b> Blumenkohl
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>3 EL</b> Ei-Ersatzpulver (siehe Tipp; ersatzweise 1 gehäufter EL Sojamehl + 1 gehäufter EL Speisestärke)
<b>3 EL</b> Semmelbrösel	<b>1 Prise</b> Zucker
Salz	<b>2 EL</b> Hefeflocken (siehe Tipp)
<b>4-5 EL</b> Sojamilch	frisch geriebene Muskatnuss
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>7-8 EL</b> neutrales Pflanzenöl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

## Zubereitung

1. Den Buchweizen mit 400 ml kaltem Wasser aufsetzen und aufkochen. 1/2 TL Salz zugeben und den Buchweizen zugedeckt bei kleinster Hitze in ca. 20 Min. ausquellen lassen, bis er das Wasser vollständig aufgenommen hat. Dabei am besten nicht umrühren. Am Ende noch einmal mit Salz abschmecken.
2. Inzwischen für die Sauce die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden, mit den restlichen Saucenzutaten und 50 ml Wasser in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse pürieren (oder einen hohen Rührbecher und den Pürierstab benutzen). Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.
3. Für die Bratlinge den Blumenkohl waschen, putzen, grob zerkleinern und in einer Küchenmaschine portionsweise mithilfe der Pulsfunktion zu einer grobkörnigen Masse zerkleinern. Der Blumenkohl darf dabei nicht musig werden – ggf. zwischendurch die Küchenmaschine schütteln, um die Masse aufzulockern. (Alternativ den Blumenkohl auf einer Gemüseribe reiben und bei Bedarf mit dem Messer kleiner hacken.)
4. Den Blumenkohl in eine große Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Ei-Ersatzpulver, Semmelbröseln, Zucker, Salz, Hefeflocken und Sojamilch zu einer homogenen Masse kneten, mit Muskatnuss, Pfeffer und evtl. weiterem Salz würzig abschmecken und zwölf ca. 1,5 cm dicke Bratlinge daraus formen.
5. Das Öl in einer weiten beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge portionsweise bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. pro Seite goldbraun braten. Fertige Bratlinge können Sie im Ofen bei 100° (Umluft 90°) warm halten.

6. Den Buchweizen mit 1 TL Margarine vermischen und zusammen mit den Bratlingen und der Sauce servieren.