Rezept

Veganer gebackener Blumenkohl mit Chili-Mandel-Mayonnaise

Ein Rezept von Veganer gebackener Blumenkohl mit Chili-Mandel-Mayonnaise, am 12.10.2024

Zutaten

FÜR DEN BLUMENKOHL:

- **1** Blumenkohl (ca. ,3 kg)
- **3 TL** Currypaste Madras
- **3 EL** Sesamöl
- **1/2 Bund** Koriandergrün
- Salz
- **2 EL** Tamari-Sojasauce (ersatzweise Sojasauce)
- **1 TL** Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)

FÜR DIE MAYONNAISE:

- **80 g** Mandelmus
- **1 EL** Weißweinessig (ersatzweise Apfelessig)
- **1** rote, grüne oder gelbe Chilischote
- **60 ml** neutrales Pflanzenöl
- Salz (ersatzweise Kala Namak, nach Belieben)

FÜR DEN SALAT:

- **3** Romana-Salatherzen
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **2 TL** Agavendicksaft (ersatzweise Ahornsirup)
- **1** kleine Zwiebel (ersatzweise Schalotte)
- **2 EL** Aceto balsamico rosso
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM:

- **1** Auflaufform (ca. 30 x 30 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Blumenkohl waschen, die Blätter entfernen und den Strunk trichterförmig herausschneiden. Den Blumenkohl in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze vorgaren. Kurz abtropfen lassen und in die Auflaufform setzen.

2. Currypaste, Tamarisauce, Sesamöl und Agavendicksaft verrühren und den Blumenkohl damit rundherum einreiben. Im Ofen (Mitte) ca. 25 Min. backen.

3. Inzwischen für die Mayonnaise das Mandelmus mit den Quirlen des Handrührgeräts kurz aufschlagen und dabei nach und nach 60 ml kaltes Wasser dazugeben. Dann in einem dünnen Strahl das Öl einfließen lassen und auf mittlerer Stufe sorgfältig untermixen, bis eine glänzende Creme entstanden ist. Die Creme mit Weißweinessig und Salz abschmecken. Die Chili längs halbieren, putzen, in feine Würfel schneiden und unter die Mayonnaise heben.

4. Für den Salat die Salatherzen waschen, trocken schleudern und quer in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Olivenöl, Balsamico-Essig, Zwiebel, 1/3 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer und Agavendicksaft gut verrühren und kurz vor dem Servieren unter die Salatstreifen heben.

5. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Blumenkohl achteln, auf vier Teller verteilen und mit Koriander bestreuen. Den grünen Salat dazugeben und die Chili-Mandel-Mayonnaise als Dip in einem Schälchen dazu servieren.