

Liebe Köch*innen,

jeder freut sich über Blumen, warum nicht auch zum Hauptgang?

Brokkoli ist so vielseitig, wie er Röschen hat. Heute veredeln wir ihn mit einer Mischung aus Tempura und Maisteig und erschaffen so wundervolle Blumen! Okay - ich gebe zu - dieses Ergebnis war eher zufällig. Aber ich glaube, so ist das bei vielen großartigen Dingen, die neu sind. Oft ist ein „Zufall“ schuld daran, dass man Dinge anders sieht oder neu entdeckt. Normalerweise hätte ich die Röschen frittiert, aber da ich nicht so viel Fett benutzen und das ganze pfannentauglich gestalten wollte, sind es jetzt eben Blumen geworden. Ich freue mich sehr über diese „Entdeckung“ :)

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Für 6 Personen

Für die Brokkoliblumen:

- 2 Brokkoli
- Öl zum Braten/Frittieren
- Salz, Currys, Olivenöl

Für den Tempura-Mais-Teig:

- 5 EL Mehl
- 2 EL Stärke
- 2 EL Maisgrieß (Polenta)
- 1 TL Madras Masala (Currys)
- 1 TL Salz
- 250 ml Wasser

Für den Reissalat:

- je 1 Gurke, Tomate, kleine Zwiebel, Bund Lauchzwiebel, gelbe und rote Paprika
- 200 g (Mittelkorn)Reis
- 1 Fläschchen Senfdressing
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

Zubereitung

Reis kochen und auskühlen lassen.

Gurke, Tomate, Zwiebel, Paprika in Würfel, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mitsamt dem Dressing und dem ausgekühlten Reis vermengen. Ggf. mit Salz, Pfeffer, Öl und Essig nachschmecken.

Brokkoli in Röschen schneiden und in einer Schüssel mit Currys, Salz und wenig Olivenöl gründlich vermengen. Dann bei 220 Grad für 10-12 Minuten im Ofen vögaren, herausnehmen und auskühlen lassen. Für den Tempura Teig alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Handmixer mixen.

Die Brokkoliröschen am Strunk greifen und in den Tempura Teig tauchen. Mit dem Strunk nach oben in nicht wenig Öl bei hoher Temperatur braten. Die Tempura Masse läuft dabei etwas am Brokkoli herab und bildet so die schönen Blumen. Etwa zwei Minuten so in der Pfanne lassen, dann drehen und etwas schwenken, bis der Teig gleichmäßig gegart ist.