



# Blumenkohl-Nuggets

mit gegrillte Paprika-Dipp



Zutaten für 2 Personen:

## Nuggets

1 Blumenkohl  
100 g Reismehl  
(o. Weizenmehl)

ca. 1/2 Tasse Kichererbsenmehl  
1 TL Salz  
1 EL Hefeflocken  
1 TL geräucherte Paprikapulver  
1/2 TL Cayennepfeffer  
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)  
185 ml (pflanzl.) Milch  
2 EL Tapiokastärke

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Bis auf die Tapiokastärke alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und beiseite stellen.

Die Paprika waschen, den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Zwiebel in Spalten schneiden und mit Knoblauch und Paprika auf ein Backblech legen und bei Grillfunktion in den Ofen geben. Das Gemüse für ca. 15 Minuten grillen. Wenn die Schale außen schwarz wird macht das nichts, den sie wird nach dem Abkühlen vollständig von der Paprika entfernt, ebenso wie das Kerngehäuse. Darunter bleibt herrlich süßes Fruchtfleisch zurück.

## Soße

3 Paprika  
100 g Cashewkerne  
1 rote Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 Bund Koriander  
5 getrocknete Tomaten in Öl  
2 EL Öl der eingelegten Tomaten  
Salz  
Pfeffer

Die Paprika mit Zwiebeln, Knoblauch, den Cashewkernen, einem Spritzer Limette, einigen Korianderzweigen, den Gewürzen, den getrockneten Tomaten und Öl in einen Mixer geben und 2 Min gründlich mixen.

Stärke in eine große Schüssel geben. Den Blumenkohl in Röschen teilen und gründlich waschen. Leicht abtropfen lassen und zu der Stärke in die Schüssel geben und gründlich wenden bis die Stärke die Röschen von allen Seiten bedeckt.

## Außerdem

2 Limetten  
Koriander für Deko

Anschließend die Blumenkohlroschen in den Teig tunken und auf das Blech legen. Die Blumenkohl-Nuggets für 20 Minuten goldbraun backen. Die Soße in ein Schälchen geben und mit den Nuggets, frischem Koriander und einigen Limettenspalten servieren.