

# Blumenkohl-Nuggets mit Coleslaw Salat

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Blumenkohl-Nuggets

- 460 g Blumenkohl (Nettogewicht, wichtig!) - die Röschen und den Strunk grob zerteilen
- 110 g Kichererbsen, aus dem Glas - über einem Sieb abtropfen lassen
- 30 g + 20 g Dinkel-Paniermehl
- 30 g Chiasamen
- 20 g Bio-Maisstärke

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 70 ml Wasser
- 5 EL Erdnussöl
- 1 Msp. Muskatnusspulver

### Für den Coleslaw-Salat

- 180 g Weiskohl - in feine Streifen schneiden
- 180 g Karotten - schälen, grob raffeln
- 1 Frühlingszwiebel (optional) - davon das Grün in feine Ringe schneiden
- 50 ml geschmackneutrales Öl (z. B. Bio-Raps- oder Sonnenblumenöl)
- 50 ml Sojadrink
- 30 g veganer Sauerrahm
- ½ Bio-Zitrone - davon 1 EL Saft und ½ TL Abrieb
- 1 ½ TL Apfelessig
- 1 EL Bio-Senf
- 1 EL Edelhefeflocken
- Kristallsalz
- Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 40 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 5 Minuten

Für die Blumenkohl-Nuggets den Blumenkohl und die Kichererbsen in einen Standmixer oder Cutter geben, in 3 - 4 Etappen auf Reiskorn-Grösse zerkleinern und in eine Schüssel füllen.

Anschliessend die Chiasamen mit 70 ml Wasser in den Mixer geben, kräftig mixen und ebenfalls in die Schüssel geben.

Dann 20 g Paniermehl, Maisstärke und Muskat hinzufügen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit den Händen gründlich vermengen, abschmecken und kurz zur Seite stellen, damit die Chiasamen quellen und binden können.

In der Zwischenzeit den Salat zubereiten. Für die Mayonnaise die Sojamilch mit Zitronensaft und -abrieb, Apfelessig, Senf und etwas Salz in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer kurz mixen. Dann das Öl während des Mixens langsam einträufeln lassen, damit eine Emulsion zustande kommt.

Die Mayonnaise in eine Schüssel geben. Den Weisskohl, die Karotten und den Sauerrahm dazugeben und alles mit den Händen gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zur Seite stellen.

Für die Blumenkohl-Nuggets 30 g Paniermehl in einen tiefen Teller geben und einen weiteren, mit Küchenpapier ausgelegten Teller bereitstellen.

Dann das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen. In der Zwischenzeit aus der Masse mit den Händen die Nuggets formen, im Paniermehl wenden und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf den Teller geben.

Den Coleslaw-Salat nochmals nachschmecken, auf zwei Teller verteilen, mit dem Frühlingszwiebel-Grün bestreuen und zusammen mit den Blumenkohl-Nuggets servieren.

**Tipp:** Falls Sie zum Dippen noch Ketchup mögen, finden Sie [hier ein Rezept für einen gesunden, selbst gemachten Ketchup.](#)

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 735 kcal, Kohlenhydrate: 39 g, Eiweiss: 16 g, Fett: 48 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/blumenkohl-nuggets.html>