

# Blumenkohlschnitzel mit Bratensauce

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Blumenkohlschnitzel

- 500 g Blumenkohl - waschen, im Ganzen in 1-cm-Scheiben schneiden (die ggf. abfallenden Röschen anderweitig verwenden)
- 150 g Dinkel-Paniermehl
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 150 ml Sojadrink
- 6 EL Erdnussöl
- 1 Prise Muskatnusspulver

### Für die Bratensauce

- 100 g Karotte - schälen und in kleine Würfel schneiden
- 2 EL Edelhefeflocken
- 1 EL Bio-Maisstärke - mit 2 EL kaltem Wasser verrühren
- 500 ml Wasser
- 1 ½ EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Erdnussöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Zweig Thymian
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 20 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Für die Blumenkohlschnitzel einen breiten Topf mit Wasser aufkochen, kräftig salzen und die Blumenkohlscheiben darin ca. 2 Min. kochen. Dann mit einer Schaumkelle vorsichtig hinausnehmen und zum Abtropfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Bratensauce das Erdnussöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Karottenwürfel darin rösten. Nach 2 Min. das Tomatenmark einrühren, kurz mitrösten und dann mit dem Wasser ablöschen.

Tamari und Senf einrühren, den Thymianzweig und das Paprikapulver hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min. bei schwacher Hitze leicht köcheln lassen.

Eine Panierstrasse vorbereiten: 3 tiefe Teller nehmen, den ersten mit Mehl, den zweiten mit Sojadrink und den dritten mit Paniermehl füllen.

Dann jede Blumenkohlscheibe nacheinander in Mehl, Sojadrink und Paniermehl wenden. Das wäre die erste Runde; aber da doppelt paniert besser hält, kommt das Schnitzel nochmals in den Sojadrink und auch nochmals ins Paniermehl.

3 EL Erdnussöl in einer breiten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schnitzel bei mittlerer Hitze darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, das restliche Öl erhitzen und den Vorgang mit den übrigen Schnitzeln wiederholen.

Wenn die Sauce 10 Min. geköchelt hat, den Thymianzweig entfernen, Edelhefeflocken hinzufügen und die angerührte Stärke unter ständigem Rühren in die Sauce geben. Das Ganze nochmals kurz aufkochen lassen und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlschnitzel zusammen mit der Sauce anrichten und servieren.

Dazu passen Bratkartoffeln oder ein feiner Blattsalat.

### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 831 kcal, Kohlenhydrate: 96 g, Eiweiss: 27 g, Fett: 35 g



### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/blumenkohl-schnitzel-in-bratensauce.html>