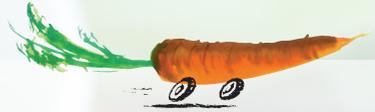




# Blumenkohl-BBQ Schnitzel mit Kartoffelsalat und Cashewfrischkäse

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (2 Portionen):

1 Blumenkohl, 100g Kartoffeln, 1 Packung Cashewfrischkäse, 1 Zwiebel, 2 EL Leinsamen, 50g Kichererbsenmehl, 100g Cornflakes, 4 EL SojaSauce, 4 EL Balsamico ESSig, 2 EL Apfeldicksaft, Frischer Schnittlauch, 30ml Gemüsebrühe, Rauchsalz, Paprikapulver, Chili, Essig & Öl für den Kartoffelsalat, Kräutersalz

### Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in einem Topf mit kochendem Wasser garkochen. Die Leinsamen mit 4 EL Wasser vermengen und beiseitelegen, damit sie quellen können. Währenddessen die Schnitzel vorbereiten. Dazu den Blumenkohl vom Strung entfernen. Den Blumenkohl längs in Scheiben schneiden. Wenn einzelne Röschen abfallen, diese für Nuggets aufbewahren. .
2. In einem Topf mit geschlossenem Deckel und etwas gesalzenem Wasser die Blumenkohlscheiben für 5-8 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Marinade vorbereiten. Dazu SojaSauce, Balsamico, Apfeldicksaft, etwas Rauchsalz, Paprika und Chili in einer Schüssel vermischen.
3. Die Cornflakes in einem Mixer zerkleinern oder einer Schüssel zerbröseln. Auf einem Teller das Kichererbsenmehl und auf einem weiteren Teller die Cornflakes verteilen. Den Blumenkohl abgießen und in Kichererbsenmehl wälzen. Die Marinade mit den Leinsamen mischen und dann die Blumenkohl-Scheiben damit bepinseln. Anschließend in Cornflakes wälzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten anbraten.
4. Die kleinen Röschen ebenfalls in Mehl, Marinade und Cornflakes wälzen und mitbraten. So lange die Kartoffeln abgießen und schälen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und die Kartoffeln in feine Scheiben. Zusammen mit Gemüsebrühe, Essig, Öl und etwas Kräutersalz anmachen. Den Schnittlauch schneiden und mit etwas Zitronensaft und dem Cashewfrischkäse vermischen.



Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)  
Guten Appetit