Blumenkohl mit Mandel-Curry-Füllung aus der Heißluftfritteuse

Zeit gesamt 45min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Mandeln, ganz	100 g
Currypulver	2 TL
Vemondo Vegane Creme	300 g
Olivenöl	2 EL
Salz	
Bio Limetten	2 St.
Koriander, frisch	15 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Sieb, Küchenkrepp, Heißluftfritteuse

1. Vom Blumenkohl die großen Blätter entfernen, Blumenkohl für den Frittierkorb eventuell etwas flacher schneiden (Füllhöhe beachten). Blumenkohl waschen und abtropfen lassen.

2. Mandeln fein hacken und mit Curry, 100 g veganer Creme, Olivenöl und Salz verrühren. Hälfte der Mandelmasse von der offenen Seite aus in den Blumenkohl füllen. Frittierkorb mit Blumenkohl (geschlossene Seite nach unten) bestücken. Blumenkohl bei 150 °C 20 Min. garen.

3. Blumenkohl aus dem Korb nehmen. Geschlossene Blumenkohlseite mit übriger Mandelmasse bestreichen. Frittierkorb wieder mit Blumenkohl (bestrichene Seite nach oben) bestücken. Blumenkohl bei 150 °C etwa 15 Min. garen.

4. In der Zwischenzeit Limetten heiß abwaschen. Schale einer Limette fein reiben, Limette halbieren und auspressen. Übrige Limette in Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, übrige Korianderblätter fein hacken. Restliche vegane Creme mit 3 EL Wasser und gehacktem Koriander verrühren und mit Salz, Limettensaft und -schale abschmecken. Blumenkohl mit Limettenspalten und Korianderblättern garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Tomatensalat mit Basilikumblättern und Basmatireis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	39 g