

Ernährung

Caroline Autenrieth

Dienstag, 20.02.2024

Blumenkohl-Popcorn mit Dill-Zitronen-Mayonnaise

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Mayonnaise

1 Ei (Größe M, zimmerwarm)
1 TL Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer
125 ml Sonnenblumenöl
0,5 Biozitrone, Saft und
etwas abgeriebene Schale davon
100 g Naturjoghurt
1 Bund Dill

Für den Blumenkohl

1 Blumenkohl, ca. 800-1000 g
200 g Mehl, Type 405, ca.
etwas Salz
etwas Pfeffer
0,5 TL Backpulver, nach Belieben
2 EL Parmesan, gerieben
1 Flasche Bier (330 ml,
ca. kann auch alkoholfrei sein)
500 ml Frittieröl oder -fett

Außerdem

0,5 Biozitrone, in Scheiben



Zubereitung

- Für die Mayonnaise** Ei, Senf, Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben. Mit einem Pürierstab das Öl nach und nach untermixen, bis eine Mayonnaise entsteht. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt unterrühren.
- Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Mayonnaise rühren. Abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.
- Inzwischen Blumenkohl** putzen und in Röschen teilen. Blumenkohl abbrausen und trockentupfen (nach Belieben ca. 2 Minuten in Salzwasser vorgaren).
- Mehl, Salz, Pfeffer, Backpulver, Parmesan und Bier zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Blumenkohlröschen darin wenden und etwas abtropfen lassen.
- Frittieröl in einem Topf oder Fritteuse auf ca. 160 Grad erhitzen.
- Blumenkohlröschen darin ca. 5-8 Minuten (je nach Größe) goldbraun frittieren. Herausnehmen, abtropfen lassen.
- Dip erneut abschmecken und mit dem Blumenkohl-Popcorn anrichten und servieren.