



## BLUMENKOHLB RATLINGE MIT ERBSENDIP

### Zutaten für die Bratlinge

- 200g Blumenkohl
- 50g Parmesan (Kuh)
- 1 Ei
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Muskat, Salz, Pfeffer

### Zutaten für den Dip

- 100g Erbsen
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 50g Joghurt (Kuh)
- 1 Stängel Petersilie
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Für die Bratlinge den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Blumenkohl waschen und in etwa gleich große Röschen teilen. In einer Küchenmaschine zerkleinern und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Für etwa 10 min im Backofen garen.

Parmesan reiben oder mit der Küchenmaschine zerkleinern. Anschließend mit dem gegarten Blumenkohl, dem Ei und dem Kichererbsenmehl vermengen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlmasse mit angefeuchteten Händen in gleichgroße Bratlinge formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Für den Dip in einem Topf etwa zwei Finger breit leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Erbsen darin für etwa 8 min garen. Anschließend abgießen. Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Ein paar Blätter zum Garnieren aufheben.

Erbsen mit Zitronensaft, Olivenöl und einem kleinen Schuss Wasser in einer Küchenmaschine zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Joghurt und die Petersilie unterrühren und den Dip zu den Blumenkohlbratlingen servieren.

### Rezeptvariation

Der Dip lässt sich auch gut aus Kichererbsen anstelle von grünen Erbsen und Minze anstelle von Petersilie zubereiten.

### gesund + aktiv informiert

Blumenkohl ist mild im Geschmack und leicht bekömmlich. Das enthaltene Kalium ist wichtig für ein gesundes Herz, hilft beim Entschlacken und unterstützt sogar den Abbau von Kohlenhydraten.

