



## Blumenkohlschnitzel in Tomatenpesto-Mandelpanade

### Zutaten für vier Personen

1 großen Kopf Blumenkohl  
15 g getrocknete Tomaten  
2 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
1 Knoblauchzehe  
1 EL geröstete Pinienkerne  
1 1/2 EL geriebener Parmesan

4 EL Maismehl  
2 Eier  
80 g gemahlene Mandeln  
2 EL Olivenöl

320 g Pflücksalat  
80 g feine Zwiebelwürfel  
2 EL Obstessig  
100 ml heller Traubensaft  
3 EL Olivenöl  
1 EL gehackte gemischte Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Garnitur:

16 halbe Zitronenscheibchen

### **Zubereitung (circa 40 Minuten)**

Vom Blumenkohl größere Röschen abschneiden, danach in circa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten in etwas Olivenöl einweichen, mit Olivenöl, Tomatenmark, fein gewürfelm Knoblauch, gerösteten Pinienkernen und geriebenem Parmesan im Mixer fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dieser Paste die Blumenkohlschnitzel einstreichen, mit Maismehl bestäuben, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in gemahlene Mandeln wenden, in heißem Olivenöl beidseitig ausbacken und mit Zitronenscheibchen belegen.

Pflücksalat als schönes Bukett in tiefem Teller anhäufeln, feine Zwiebelwürfel mit Obstessig, hellem Traubensaft, Olivenöl, gehackten gemischten Kräutern gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über den Salat verteilen und die Blumenkohlschnitzel mit anlegen.

### **Nährwert pro Person**

547 kcal – 40 g Fett – 19 g Eiweiß – 35 g Kohlenhydrate – 3 BE

**Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.**