

## Blumenkohltaler mit Lauch-Spinat-Sauce

### Zutaten für den Blumenkohltaler:

**E** 1 Ei, **E** 1 EL Leinsamen, **E** 4 EL Olivenöl (zum Ausbraten),  
**M** 300 g Blumenkohl, **M** 100 g Milchreis,  
**M** eine Prise Pfeffer, **M** 1 TL kleingewürfelter Ingwer,  
**W** 1 TL Salz, **W** 150 ml Wasser,  
**H** ½ Bund Petersilie, **H** 1 TL Zitronensaft,  
**F** ¼ TL Paprikapulver edelsüß.

### Zutaten für die Lauch-Spinat-Sauce:

**E** 150 ml Sojadrink, **E** 2 EL Mandelmus, **E** 2 EL Olivenöl,  
**M** 100 g Lauch, **M** eine Prise Muskatnuss,  
**W** ¼ TL Salz,  
**H** 150 g frischer Spinat (küchenfertig),  
**F** 250 ml heißes Wasser, **F** ¼ TL Kurkuma gemahlen.

### Vorbereitung:

**M** Lauch in Ringe schneiden.  
**M** Blumenkohl in Röschen teilen.  
**M** Milchreis im Mixer zerkleinern.  
**M** Ingwer in Scheiben hobeln. Danach in Stifte schneiden, anschließend in feine Würfel.  
**H** Spinat putzen und waschen.  
**H** Petersilie fein hacken.

### Zubereitung:

#### Für den Blumenkohltaler:

**M** Zerkleinerten Reis, kleingewürfelten Ingwer und  
**W** ½ TL Salz in einen Topf geben. Wasser dazu gießen und einmal kräftig aufkochen lassen.  
1 – 2- Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach Herd komplett ausschalten, Deckel auflegen und den Reis für 10 Minuten in der restlichen Hitze garen. Anschließend auskühlen lassen.  
**F** In einem heißen Topf mit Wasser und einem Dämpfeinsatz, den Blumenkohl 10 Minuten dämpfen. Abkühlen lassen. Anschließend im Mixer zerkleinern.

**- Fortsetzung des Rezeptes auf der nächsten Seite -**

**M** In eine Rührschüssel Blumenkohl,  
**E** Ei und Leinsamen geben. Kurz durchmischen.  
**M** Reis dazu geben. Mit Pfeffer und  
**W** dem restlichen Salz würzen. Die Masse gut vermengen.  
**H** Petersilie, Zitronensaft und  
**F** edelsüßes Paprikapulver dazugeben. Alles zu einer homogenen Masse  
vermischen.  
Ist die Masse zu locker mit etwas Semmelbrösel, Pfeilwurzelmehl oder  
ähnlichem nachbinden. 10 Minuten ruhen lassen. Zu Talern formen.

### **Für die Lauch-Spinat-Sauce:**

**F** In einem heißen Topf,  
**E** Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen.  
**M** Lauch hineingeben und kurz anbraten lassen.  
**W** Mit Salz würzen.  
**H** Spinat dazugeben und kurz mitbraten lassen.  
**F** Mit heißem Wasser ablöschen und Kurkuma würzen. Deckel auflegen und bei  
kleiner Hitze, das Ganze 10 Minuten köcheln lassen.  
**E** Mit dem Sojadrink auffüllen. Zusammen mit dem Mandelmus zu einer feinen  
Sauce pürieren (z. B. Stabmixer).  
**M** Kräftig mit frischgeriebener Muskatnuss würzen. Bei Seite stellen.

### **Für die Fertigstellung:**

**F** In einer heißen Pfanne  
**E** Olivenöl erhitzen.  
Blumenkohltaler von jeder Seite 2 – 3 Minuten in dem Olivenöl bei kleiner  
Hitze anbraten, bis sie goldgelb knusprig sind.

***Die Blumenkohltaler zusammen mit der Lauch-Spinat-Sauce  
servieren.***