

Scharfer Blumenkohl vom Grill mit Kimchi-Reissalat

Lecker



ZUBEREITUNG

Für den Kimchi-Reis-Salat zunächst den Reis in ein feines Sieb geben und solange mit kaltem Wasser spülen, bis das Wasser klar wird. Dann den Reis in einen Topf geben, 400 ml Wasser dazu gießen, leicht salzen und mit geschlossenem Deckel einmal aufkochen. Danach auf niedriger Temperatur 10 Minuten köcheln lassen. Dann den Herd ausstellen und den Reis weitere 10 Minuten im Topf mit geschlossenem Deckel ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel von den Wurzeln befreien und in feine Scheiben schneiden. Das Kimchi grob hacken und dabei den Saft auffangen. Knoblauchzehe abziehen und pressen. Ingwer schälen und fein reiben. Alle Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und den Reis unterheben. Alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden. Dabei den Strunk entfernen. In einem mittelgroßen Topf Wasser zum Kochen bringen und darin die Blumenkohlröschen 5 Minuten blanchieren. Währenddessen Milchalternative, Mehl, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermengen. Die Blumenkohlröschen abgießen, abtropfen lassen und zur Mehlmischung geben. Alles gut verrühren. Die Wurzeln der Frühlingszwiebeln abschneiden und die Zwiebeln schräg in feine Scheiben schneiden. Beiseitestellen.

Für die Marinade die Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schüssel pressen. Ingwer schälen, fein reiben und zum Knoblauch in die Schüssel geben. Nun die restlichen Zutaten für die Marinade ergänzen und alles gut verrühren.

Den Grill auf 200 Grad aufheizen. Eine Aluschale hineinstellen und mit etwas Pflanzenöl einstreichen. Die Blumenkohlröschen aus der Mehlmischung nehmen und etwas abtropfen lassen. Dann in die Aluschale legen und solange backen, bis der Teig fest geworden ist. Gelegentlich wenden. Danach mit der Gochujang-Marinade einpinseln und auf dem Rost knusprig grillen. Zwischendurch immer wieder einstreichen. Zum Servieren mit Frühlingszwiebelscheiben und Sesamsaat bestreuen und den Kimchi-Reis-Salat dazu reichen.

ZUTATEN

Für den Kimchi-Reis-Salat:
200 g Reis, z. B. Jasmin- oder Roten Reis
200 g Kimchi
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Reissessig
1 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl, geröstet
1 EL Sesamsaat, geröstet
1 Knoblauchzehe
3 cm Ingwer, etwa daumendick
Salz

Für den Blumenkohl:
1 großen Blumenkohl
250 ml Milch oder Milchalternative
125 g Mehl oder Maisstärke
1 TL Salz
1 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
1 TL Knoblauchpulver

Für die Gochujang-Marinade:
2 Knoblauchzehen
3 cm Ingwer, etwa daumendick
2 EL Tomatenmark
2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste)
2 TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken)
1 EL Ahornsirup
2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl, geröstet
1 EL Zucker

Außerdem:
2 Frühlingszwiebeln
2 EL Sesamsaat, geröstet
4 EL Pflanzenöl

UTENSILIEN

Feines Sieb, mittelgroßer Topf, Schneidebrett, Messer, Seiher, 2 mittelgroße Schüsseln (Reis & Mehlmischung), Schneebesen, kleine Schüssel, Feinreibe, Pinsel