



Sonnenblumenhack-Tätschli mit Blumenkohl an Buchweizen-Béchamel

Wie der Sonnenblumen-Hack hergestellt wird, habe ich nicht herausgefunden. Es sind vermutlich irgendwie gepuffte Sonnenblumenkerne. Jedenfalls sind diese Körner sehr weich und leicht (genaueres unter www.sunflowerfamily.de). Sie müssen nur leicht mit Wasser benetzt werden und können dann gemäss sunflowerfamily fast wie Hackfleisch verwendet werden. Das hab ich gemacht und es hat funktioniert. Für gebratene Tätschli braucht aber etwas mehr Bindemittel, wie Ei und Paniermehl, als bei der Variante mit Fleisch, sonst fallen sie beim Braten auseinander. Der Sonnenblumen-Hack schmeckt eher neutral und lässt sich fast beliebig würzen. Überrascht war ich von der Konsistenz der gebratenen Tätschli: Sie waren kompakt, schön weich und feucht, und irgendwie richtig "schmatzig".

Blumenkohl mit einer Béchamel anzurichten war früher gang und gäbe. Ich habe das auch gemacht, aber anstelle von Weissmehl Buchweizenmehl verwendet. Das funktioniert genauso gut. Die Béchamel wird etwas herber und nussiger, was bestens zum Blumenkohl passt.

Zutaten (2 Portionen)

40g	Sonnenblumen-Hack
3	Eier
2El	Paniermehl
1/2	Zwiebel
1El	Sonnenblumenöl
1Tl	Paprika süß
1Tl	Kurkuma
2El	gehackte frische Kräuter (Petersilie, Rosmarin)
	Salz und Pfeffer
1	kleiner Blumenkohl

20g Buchweizenmehl
20g Butter
3dl Milch
2 Lorbeerblätter
1 kleines Stück Zitronenschale
Kräutersalz, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Sonnenblumen-Hack mit 1-2 Schlucken Wasser benetzen und mischen. Zwiebel hacken und in Sonnenblumenöl leicht andünsten. Kräuter fein hacken. Zusammen mit den Gewürzen, dem Paniermehl und den Eiern zum Hack geben. Gut vermischen und etwas verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Buchweizen-Béchamel:

Buchweizen in der geschmolzenen Butter verühren bis ein dicker Brei entsteht (nicht rösten). Milch zu Beginn schluckweise zugeben und laufend mit einer Kelle gut verrühren. Sobald der Brei weicher wird kann die Milch in grösseren Mengen zugegeben werden. Mit einem Schwingbeseniterrühren und die Béchamel zu leichtem Köcheln bringen. Lorbeerblätter und Zitronenschale zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Etwa 15 Minuten leicht simmern lassen, dabei öfters aufrühren. Bis zum Anrichten warmhalten, dabei ab und zu aufrühren. Wird sie zu dick, noch etwas Milch oder Wasser zugeben.

Blumenkohl rüsten und in Röschen zerteilen. Mit Kräutersalz würzen und im Dampf ca. 20 Minuten garen. Das geht gut im Dampfgarer oder in einer Pfanne (mit Deckel) mit einem Siebeinsatz und wenig Wasser.

Eine Bratpfanne mit wenig Sonnenblumenöl auspinseln. Mit zwei grossen Löffeln Sonnenblumen-Hack abstechen und in die Bratpfanne geben. Mit der Bratschaufel zu runden, flachen Tätschlis formen. Ca. 3 Minuten ohne zu bewegen leicht bräteln lassen, danach wenden und weitere 3 Minuten bräteln.

Tätschlis auf ein paar Salatblättern anrichten. Blumenkohl daneben legen und mit der Béchamel übergiessen.



Sonnenblumen-Hack mit Wasser benetzt



Sonnenblumen-Hack mit allen Zutaten vermischen



Béchamel: Buchweizenmehl in der flüssigen Butter verrühren



Blumenkohl im Sieb dämpfen (zugedeckt)

