

# Kamut-Blumenkohl-Bratling mit Räucherlachs dip

## Ingredients

---

250 g Kamut  
150 g Blumenkohl, gegart, zerkleinert  
30 g Kamut Couscous  
2 Stück Eier  
125 g Quark  
120 g Reibekäse  
1 TL Natur- od. Meersalz  
1 Pr. Pfeffer  
3 EL Bratöl  
**Räucherlachs dip:**  
180 g Frischkäse, natur  
½ Bd. Petersilie, fein geschnitten  
1 TL Tomatenmark  
1 Pr. Natur- od. Meersalz  
1 Pr. Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Zitronensaft  
60 g Räucherlachs, gehackt



## Method

---

1. Kamut über Nacht einweichen und 1 h in der doppelten Menge gesalzenem Wasser kochen.

Roh im Schnellkochtopf 1,5 h zugedeckt kochen.

Oder nicht eingeweicht 3,5 h mit einem Lorbeerblatt köcheln lassen.

Lorbeerblatt entnehmen, abgießen und abgekühlt mit den restlichen Zutaten vermischen.

---

2. Blumenkohl vom Strunk schneiden und zu Röschen zerkleinern. Mit wenig Wasser und einer Scheibe Zitronensaft zugedeckt ca. 7 Minuten bissfest garen. Anschließend zerkleinern.
- 

3. Alle Bratling-Zutaten vermischen und mit 3 EL Öl oder Butterschmalz braten.
- 

4. Für den Dipp alle Zutaten vermischen.
- 

Source: Armin A. Auer (4 servings)

---