

Panierter Blumenkohl

Zutaten:

- 1 Blumenkohl (mittelgroß)
- 2-3 Eier
- Paniermehl oder Semmelbrösel
(kann wahlweise auch mit Hafer- oder Dinkelflocken vermengt oder sogar ersetzt werden)
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl zum Ausbraten

Anleitung:

1. Den Blumenkohl putzen und in einem Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. (Achtet darauf, dass der Topf nicht zu klein ist).
2. Den Blumenkohl bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten im heißen Wasser garen lassen. Macht zwischendurch mit einer kleinen Gabel den „Stichtest“. Der Blumenkohl sollte nicht zu weich werden. Er sollte bissfest bleiben.
3. Den Blumenkohl in einem Sieb abgießen und abkühlen lassen.
4. Teilt den Blumenkohl nun in der Mitte einmal durch, um aus beiden Hälften Blumenkohlscheiben zu schneiden oder trennt ihn in kleine Röschen.
5. Die Eier in einem tiefen Teller miteinander verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Paniermehl in einen flachen Teller füllen.
7. Die abgetrennten Blumenkohlstücke erst durch die Eiermasse ziehen und danach in der Paniermehlmasse wenden.
8. Öl in der Pfanne erhitzen und den panierten Blumenkohl von allen Seiten knusprig anbraten.