Rezept

Blumenkohl in Kräuterpanade

Zutaten für ca. 2-3 Portionen
Arbeitszeit: ca. 30 min

- ca. 800g Blumenkohl
- Semmelbrösel
- Frische Kräuter je nach Lust und Geschmack
- 2 mittelgroße Eier
- Salz und Pfeffer
- Zitrone
- 1 EL Margarine

Den Blumenkohl waschen, putzen und in feine Röschen zerteilen. In einem Topf mit etwas Salz, Gemüsebrühe die Röschen gut garen und anschließend gut abtropfen lassen.

Während der Garzeit kann man gut die Panade vorbereiten. Hierzu die Semmelbrösel, mit fein gehackter Petersilie, etwas Koriander, oder je nach Vorliebe mit anderen Kräutern gut vermischen. Eine Pfanne vorbereiten und die Margarine schön zerlassen.

Die abgetropften und gegarten Blumenkohlröschen nun ruhig mit etwas Salz, Pfeffer und etwas Zitrone würzen, anschließend gut im Ei wenden und vorsichtig panieren.

Nun in dem Tiegel schön goldbraun braten und schon kann serviert werden. Der Blumenkohl kann auf diese Weise gut zu allerlei Gerichten als Beilage gereicht werden.

Guten Appetit!

KW16_Blumenkohl_in_Kraeuterpanade.pdf