

Rezept

Gebratener Blumenkohl

Ein Rezept von Gebratener Blumenkohl, am 17.04.2024

Zutaten

400 g Blumenkohl	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
120 g Semmelbrösel	80 g fein gemahlene Haselnüsse
60 g Mehl	2 Eier
5 EL Rapsöl	2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in möglichst kleine 2-3 cm dicke Röschen teilen. Die Röschen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Blumenkohlröschen in einen Dämpfeinsatz geben und über Dampf in ca. 10 Min. vorgaren.
2. Inzwischen Semmelbrösel und Nüsse mischen. Mehl und Brösel-Nuss-Mischung je in einen tiefen Teller geben. Die Eier mit Salz und Pfeffer in einem dritten tiefen Teller verquirlen.
3. Die Blumenkohlröschen herausnehmen und nacheinander in Mehl, Ei und Semmelbrösel-Nuss-Mischung wenden. Die Panade leicht andrücken.
4. Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. rundherum goldbraun braten.