

## Rezept

# Blumenkohl polnische Art

Ein Rezept von Blumenkohl polnische Art, am 15.04.2026

## Zutaten

<b>2</b> Eier	<b>1</b> Blumenkohl (ca. 1 kg)
Salz	<b>2 EL</b> Zitronensaft
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>40 g</b> Parmesan
<b>6 EL</b> Butter	<b>50 g</b> geriebenes Weißbrot oder Semmelbrösel
<b>1 TL</b> abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

## Zubereitung

1. Die Eier an der stumpfen Seite anpiksen und in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Kalt abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Vom Blumenkohl Blätter und Strunk abschneiden. Den Kopf in Röschen teilen, diese in ein Sieb geben und gründlich waschen. In einem mittleren Topf reichlich Wasser mit 1 EL Salz und Zitronensaft aufkochen, die Blumenkohlröschen hineingeben und in ca. 10 Min. bissfest kochen.
2. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Käse reiben. Die Butter in einer weiten Pfanne aufschäumen lassen, geriebenes Weißbrot oder Semmelbrösel hineingeben und unter Rühren kurz goldbraun rösten. Die Eier fein hacken und mit den Bröseln mischen.
3. Den Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, gut abtropfen lassen und auf einer (möglichst vorgewärmten) Platte anrichten. Mit Petersilie, Zitronenschale und Käse bestreuen und die heiße Ei-Brösel-Mischung darübergeben. Gleich servieren.