

Rezept

Blumenkohlbissen mit Panko

Ein Rezept von Blumenkohlbissen mit Panko, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---------------------|--|
| 1 Blumenkohl | 4 Eier (M) |
| Salz | ca. 150 g Panko (asiat. Semmelbrösel) |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 125 kcal, 4 g F, 8 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und den Strunk entfernen. Den Blumenkohl in kindermundgerechte Röschen schneiden.

2. Die Eier in einer Schüssel mit Salz verquirlen. Das Panko in eine zweite Schüssel geben. Die Blumenkohlröschen zuerst in den Eiern, dann im Panko wenden, dabei die Pankobrösel etwas andrücken. Die Röschen auf das Blech legen und im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.