

Rezept

Schnelle Blattsalate mit gebratenem Blumenkohl

Ein Rezept von Schnelle Blattsalate mit gebratenem Blumenkohl, am 30.11.2023

Zutaten

250 g Blumenkohl	Salz
1 Ei	50 g Paniermehl
50 g geriebener Parmesan	100 ml Mineralwasser
100 g griechischer Joghurt (ca. 10 % Fett)	2 EL frisch gepresster Zitronensaft
Pfeffer	1 Romana-Salatherz
1 Bund Rucola	2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Pinienkerne
2 EL Öl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal

Zubereitung

1. 1 l Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den Blumenkohl in einzelne Röschen zerteilen. Das Wasser in einen Topf geben, salzen und die Blumenkohlröschen im kochenden Salzwasser 5-7 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
2. Inzwischen für den Ausbackteig das Ei trennen. Eigelb, Paniermehl, Parmesan und Mineralwasser verrühren und quellen lassen. Für das Dressing Joghurt und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Salatherz zerpfücken, den Rucola verlesen und grobe Stiele entfernen. Salate waschen und trocken schleudern. Dann die Salatblätter mundgerecht zerpfeifen. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und die Tomaten in Spalten schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Blattsalate und Tomaten auf zwei Tellern anrichten.
4. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Ausbackteig rühren, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Blumenkohl im Teig wenden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze in ca. 4-5 Min. rundum goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Salat mit dem Dressing beträufeln, die Blumenkohlröschen darauf anrichten und die Pinienkerne und die Frühlingszwiebelringe darüberstreuen. Dazu passt Ciabatta- oder Fladenbrot besonders gut.