

GEBACKENER BLUMENKOHL



Gebackener Blumenkohl und zwar mit Panko Paniermehl ist besonders knusprig. Entweder pur gegessen oder als Beilage macht sich der gebackene Blumenkohl immer sehr gut.

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 2 Eier
- 50 g Haferdrink
- 100 g Panko Paniermehl
- 100 g Mehl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- Öl zum Braten

Zubereitung:

Den Blumenkohl in passende Röschen teilen und waschen. Weiter geht es, dass ich einen Topf mit gut 2 Liter Wasser auf den Herd stelle. Wenn das Wasser kocht, gebe ich einen Esslöffel Salz dazu und rühre um. Jetzt kommen die Blumenkohlröschen dazu und ich koche diese bissfest oder auch weicher, je nach Vorliebe.

In dieser Zeit verrühre ich in einer Schüssel die Eier und den Haferdrink. Der Blumenkohl ist nun fertig und ich gebe die Röschen in ein Sieb und lasse diese abtropfen. Danach gebe ich die Röschen einzeln in die Eiermischung. Die Panade bereite ich auf zweimal zu, da durch die Menge an Blumenkohl die Panade relativ schnell verklumpt. Somit gebe ich in eine weitere Schüssel 50 g vom Panko Paniermehl, 50 g Mehl, etwas Salz, etwas Pfeffer und 1 TL Paprikapulver, alles gut vermischen. Einen Teil vom Blumenkohl in der Panade geben und am besten mit zwei Gabeln die Röschen in der Panade drehen, damit diese den Blumenkohl gleichmäßig benetzt. Danach die Mischung noch mal ansetzen und den restlichen Blumenkohl verarbeiten.

Jetzt kommt eine Pfanne oder auch zwei Pfannen auf den Herd. Ich heize immer die leeren Pfannen auf, bevor ich dann eine entsprechende Menge Öl dazu gebe. Die Blumenkohlröschen backe ich gut knusprig in dem Öl heraus.