

Bärenstarke Blumenkohl-Schnitzel

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 100 g Mehl
- 100 g Paniermehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss
- 8 EL Öl
- Beilagen nach Wunsch, z. B. Kartoffelpüree oder Kartoffelecken aus dem Backofen

So geht's:

1. Blumenkohl waschen und Blätter entfernen.
2. Blumenkohl am Stück für ca. 5 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Drei tiefe Teller nebeneinanderstellen:
Im ersten Teller Mehl mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskatnuss würzen und gut vermengen.
Im zweiten Teller die Eier verquirlen.
Paniermehl in den dritten Teller geben.
4. Abgekühlten Blumenkohl vorsichtig in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.
(Kein Problem, wenn ein paar Röschen abfallen. Damit kann man prima Blumenkohl-Nuggets machen.)
5. Blumenkohlscheiben nacheinander in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden. Die Panade etwas andrücken.
6. Panierte Blumenkohlscheiben in heißem Öl anbraten und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 4 – 6 Minuten goldbraun braten.
7. Dazu schmecken zum Beispiel Kartoffelpüree oder gebackene Kartoffelecken.



BNP PARIBAS

