

Panierter Blumenkohl



Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 2 EL Weizenmehl
- 3 Eier
- 200 g Semmelbrösel

zum Braten

- Öl (oder Butterschmalz)

Zubereitung:

1. Wasche den Blumenkohl und teile ihn in Röschen. Koche sie 5 Minuten in Salzwasser. Sie sollen nur bissfest und nicht zu weich sein. Lass ihn anschließend abtropfen.
2. Berechne die Panierstraße vor: Gib dafür auf einen Teller das Mehl, auf einen die Semmelbrösel und auf den dritten das verquirlte Ei.
3. Paniere den Blumenkohl nun, indem du die Röschen nacheinander in Mehl - Ei und Semmelbröseln wälzt.
4. Brate den panierten Blumenkohl in der Pfanne mit Fett knusprig.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

