

Panierter Blumenkohl aus der Heißluftfritteuse



Zutaten:

- 600 g Blumenkohl
- 150 g Semmelbrösel
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl

Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit:

ca. 5/ 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv:

ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Putze den Blumenkohl. Teile ihn in kleine Röschen.
2. Lege die Röschen in Salzwasser und koche sie 5 Minuten. Gieße sie anschließend durch ein Sieb und spüle sie mit kaltem Wasser ab.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf. Verquirl sie mit Salz und Pfeffer. Wälze die Blumenkohlröschen zuerst im verquirlten Ei und danach in den Semmelbröseln.

4. Lege den panierten Blumenkohl in den Korb deines Airfryer. Besprühe ihn mit Öl.

5. Backe die Blumenkohlröschen bei 200 Grad für 20 Minuten.

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

