Blumenkohlschnitzel

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 50 g Parmesan
- 5 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Chilipulver

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 30 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 40 Minuten

1. Heize den Backofen auf 200°C Ober- /Unterhitze vor.
2. Wasche den Blumenkohl, schneide ihn in Scheiben und entferne den Strunk.
3. Lege die Blumenkohlscheiben auf ein mit Backpapier belegten Backblech.
4. Reibe den Parmesankäse.
5. Schäle die Zwiebel und den Knoblauch.
6. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und presse den Knoblauch dazu.
7. Verrühre nun in einer Schüssel, das Olivenöl mit den Gewürzen und füge den Knoblauch, die Zwiebeln und den Parmesan hinzu.
8. Bestreiche die Blumenkohlscheiben mit der Öl-Mischung uns streue noch etwas Salz und Pfeffer darüber.
9. Backe den Blumenkohl anschließend für 30 Minuten im Backofen bis er goldgelb ist.
10. Serviere das Blumenkohl-Schnitzel auf eine Teller mit Beilagen deiner Wahl.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.