

Polar's Kochstudio

Gebratener Blumenkohl

Zutaten für 4 Portionen:

1 großer Blumenkohl
3 Ei(er)
1 TL Salz
Muskat
Paniermehl
Butter oder Margarine

Zubereitung:

Den Blumenkohl von den Blättern befreien, den Strunk kreuzweise einschneiden und in Salzwasser (mit dem Strunk nach unten) bissfest kochen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, Paniermehl in einen weiteren Teller geben. Anschließend den etwas abgekühlten Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Nun die Röschen erst in Ei, anschließend in Paniermehl wälzen und danach in einer Pfanne mit Butter oder Margarine (kein Öl) goldbraun rösten. Dazu ein grüner Salat. Tipp: Der Blumenkohl schmeckt auch kalt phantastisch.

Zubereitungszeit: 50 Minuten