

Panierter Blumenkohl aus dem Backofen

Für 4 Personen:

1 Blumenkohl	2/3 Tasse Semmelbrösel (Panko)	Knoblauchpulver
1 TL Paprikapulver	2 Eier	1/2 Tasse Reibekäse
Salz, Pfeffer	Pflanzenöl	

Den Backofen auf 200°C vorheizen.

Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im gesalzenen Wasser 4-5 Minuten garen. Das Wasser von den Röschen abgießen und die Röschen sofort mit kaltem Wasser abschrecken.

In einer großen Schüssel den fein geriebenen Käse, die Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Knoblauch- und Paprikapulver mischen. In einer anderen Schüssel die Eier leicht verschlagen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Pflanzenöl bestreichen.

Die Blumenkohl-Röschen durch die Eier ziehen und in der Käse-Semmelbrösel-Mischung wenden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15-20 min. backen.

NN am 13. April 2022