



- Rezept der Woche -

Blumenkohl-Nuggets

Zutaten für 2 Personen:

- Ein halber großer Kopf Blumenkohl
- 60 ml Milch
- 30 g Mehl
- 50 g Paniermehl
- 100 g Crème fraîche
- Etwas Schnittlauch
- Salz
- 2-4 EL Hefeflocken
- Öl zum Sprühen

Zubereitung

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
- Den Blumenkohl säubern und in Röschen teilen
- Mehl und Milch in einer Schüssel vermischen
- In einer anderen Schüssel Paniermehl, Hefeflocken und Salz vermischen
- Die Blumenkohlröschen zuerst in die Mehl-Milch-Mischung eintauchen, dann in der Paniermehlmischung wälzen, so dass sie relativ gleichmäßig mit Paniermehl bedeckt sind
- Die panierten Blumenkohlröschen mit etwas Abstand nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln oder besprühen.
- Für ca. 30-40 Minuten backen, bis die Blumenkohlröschen goldbraun und knusprig sind
- In der Zwischenzeit Schnittlauch klein schneiden und mit Crème fraîche vermischen und salzen
- Blumenkohl-Nuggets mit dem Crème fraîche-Dip servieren.

Guten Appetit!