Panierte Blumenkohl

Ein Rezept von: **snoopy**



Zutaten für 4 Personen

Blumenkohl: 1 Stück
Ei: 4 Stück
Milch: 100 ml
Mehl: 4 EL
Salz: 1 EL
Pfeffer: 1 TL
Paprikapulver: 1 TL
Petersilie: 2 TL
Olivenöl: 4 EL

Zubereitung

Als Vorspeise, Beilage zur Hauptspeise oder als ein leichtes Abendessen passt dieses Blumenkohl Rezept. Gelingt immer und ist schnell zubereitet.

Schritt: 1

Blumenkohl waschen und in kleine Stucken schneiden. Den Blumenkoch in 3 L kochendem und gesalzenem Wasser 4-5 Minuten kochen.

Schritt: 2

In einer Schüssel rühren wir die 4 Eier mit einem Schneebesen. Etwa 100ml Mich, 4 El Mehl, Salz Pfeffer Petersilie und Paprikapulver dazugeben und alles schön vereinen. Blumenkohl abtropfen, dazugeben und alles sanft umrühren - am besten mit einer Gabel.

Schritt: 3

In einer vorgeheizten Pfanne mit 5 El Olivenöl geben wir jetzt den Blumenkohl dazu und auf mittlere Hitze braten wir es bis es goldbraun wird.
Nicht vergessen - regelmäßig wenden. Lasst es Euch schmecken.