

## 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 Stücken schneiden. Den Blumenkohl 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 Milch, 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.