

WAS GIBT ES HEUTE ZUM MITTAGESSEN?

Saftige Blumenkohl nuggets



Zutaten (für 4 Leute)

1 Kopf Blumenkohl
2 Tassen Paniermehl
½ Tasse Parmesan, ger.
½ Tasse Cheddar, ger.
1 ½ Tassen Weizenmehl Type 1050
2 Eier
Olivenöl
Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen schneiden
2. Paniermehl, Parmesan und Cheddar in einer Schüssel mischen
3. Blumenkohl in Mehl, Ei und der Paniermischung wälzen
4. Blumenkohl nuggets auf einem Backblech verteilen und mit Olivenöl beträufeln
5. Bei 200°C Umluft ca. 30 Min. backen
6. Mit Petersilie garnieren