

Kochen mit Klaus

Panierter Blumenkohl mit Dip

Zutaten: (Für 3-4 Personen)

- 1 großer Blumenkohl, 4 Eier, Mehl, Paniermehl, Butterschmalz, Salz,
- 250 g Quark (40%), 150 g Joghurt, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch

Zubereitung:

1. Quark mit Joghurt, Kräutern, Salz u. Pfeffer verrühren u. abgedeckt kaltstellen. Blumenkohl putzen, in kleinere Röschen schneiden. Strunk anderweitig verwenden.



2. Eier aufschlagen, in einer mittl. Schüssel verquirlen. Mehl u. Paniermehl in mittl. Schüsseln geben. Blumenkohl erst in Mehl wälzen, dann in Ei u. am Ende in den Semmelbröseln. Panierte Röschen auf einem Schneidbrett ablegen.



3. Röschen portionsweise in reichlich heißem Butterschmalz braun rösten. Fertig gebackene Röschen in eine mit Küchenpapier ausgelegte Schüssel geben u. im Ofen bei 100°C warmhalten. Gebackenen Blumenkohl mit dem Dip servieren.



Tipp des Chaoten: Mit Kartoffelpüree reichen oder einfach so.



Erstellt von Klaus am 05.04.2024