

Zutaten und Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen: Blumenkohl-Schnitzel

Blumenkohl, ca. 500 g – 1 kg
1 Pck. Ei-Ersatz oder Pflanzendrink mit Mehl vermischt
etwas Mineralwasser
etwas Paniermehl
etwas Mehl
etwas Öl zum Braten
evtl. Salz und Pfeffer
Paprikapulver, edelsüßes

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Die Blätter des Blumenkohls entfernen. Den Blumenkohl in einem großen Topf am Stück in Salzwasser 5 Minuten kochen. Nicht länger sonst wird er zu weich.
Den Blumenkohl abkühlen lassen und anschließend in ca. Scheiben von ca. 2–3 cm Dicke schneiden.
Ei-Ersatz mit Sprudelwasser nach Packungsanweisung verrühren oder etwas Pflanzendrink mit Mehl zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
Die Blumenkohlscheiben nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit ein wenig Mehl bestreuen. Die Blumenkohlscheiben im Ei-Ersatz und anschließend im Paniermehl wälzen.
In einer erhitzten Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Viel Spaß beim Kochen und
Genießen wünscht Dir Deine

Wilma shoppen

Alle Zutaten findest du hier im Center bei:

