



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Blumenkohlröschen paniert

Rezept und Foto aus Omas Rezepte Instagramm

Zutaten für 2 Personen

1 Blumenkohl (in mundgerechte Röschen geteilt)

2 Eier

2/3 Tasse Semmelbrösel

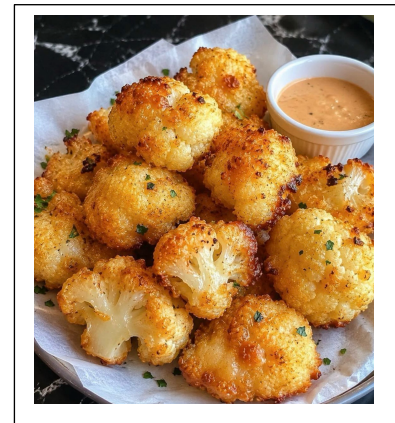
1/2 Tasse Reibekäse (z. B. Parmesan)

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Knoblauchpulver

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Öl zum Beträufeln oder Wenden



Zubereiten

Vorbereiten: Den Backofen auf **200 °C Ober-/Unterhitze** (oder 180 °C Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kochen (Optional für mehr Zartheit): Die Blumenkohlröschen waschen und in kochendem Salzwasser für ca. **3 bis 4 Minuten blanchieren**. Danach in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gründlich abtropfen bzw. trocken tupfen lassen (wichtig, damit es knusprig wird)

Mischung herstellen: In einer großen Schüssel den geriebenen Käse, die Semmelbrösel sowie Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer gut vermengen. In einer separaten Schüssel die Eier verquirlen.

Panieren: Die Blumenkohlröschen zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und anschließend in der Käse-Brösel-Mischung wenden, sodass sie rundherum gut bedeckt sind.



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Backen: Die panierten Röschen mit etwas Abstand auf dem Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene für ca. **15 Minuten im Ofen goldbraun und knusprig backen.**

Anrichten: Aus dem Ofen nehmen, mit der frisch gehackten Petersilie bestreuen und heiß mit einem cremigen Dip (z. B. einer würzigen Chili-Mayonnaise oder einer Joghurt-Schnittlauch-Sauce) servieren