

# Blumenkohl- schnitzel

aus dem Ofen



## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Eier (Größe M)
- 1 Blumenkohl
- 150 – 200 g Semmelbrösel
- 80 g Mehl
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Senf
- 1 Prise Paprikapulver (edelsüß)
- Salz
- Pfeffer
- Zum Servieren:
- 1 Handvoll frische Kräuter
- ½ Zitrone
- ½ Becher Crème fraîche

## ZUBEREITUNG:

1. Zunächst die grünen Blätter ringsherum am Blumenkohl entfernen (den Strunk intakt lassen) und den ganzen Blumenkohl kopfüber (mit dem Strunk nach oben) in reichlich gesalzenem Wasser für 10–15 Min. abgedeckt köcheln, danach gut abtropfen und abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit eine Panierstation mit Mehl – Mehl je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen – den 3 verquirlten Eiern und Semmelbröseln vorbereiten. Danach den Ofen auf 190° C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Anschließend den mittlerweile abgekühlten Blumenkohl in fingerdicke

- Scheiben schneiden und ringsherum mit Senf bestreichen.
4. Die Blumenkohlscheiben in der vorbereiteten Panierstation panieren: erst im Mehl wenden, danach in die Eimasse tauchen und zum Schluss mit Semmelbröseln ummanteln.
5. Die ummantelten Blumenkohlscheiben auf das bereits mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und von beiden Seiten mit Öl bepinseln.
6. Im bereits aufgeheizten Backofen für 15–20 Minuten goldbraun backen - nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.
7. Mit Crème fraîche, Zitronenspalten und frisch gehackten Kräutern servieren.