

Überbackener Ofen-Blumenkohl



Einkaufsliste:

1 Kopf Blumenkohl
70g Pankomehl (oder Paniermehl)
30g Parmesan
1gestr. TL Salz
Schwarzen Pfeffer nach Belieben
1TL Knoblauchpulver
1TL Paprikapulver
1/2TL Cayenne Pfeffer
Etwas gehackten Thymian (nach Belieben)
2 Eier
3EL Milch
70g Mehl, ggf. mehr
50ml Olivenöl

Für den Dip:

10g geriebenen Parmesan
Etwas Salz und Pfeffer
1TL Knoblauchpulver
150g Creme Fraiche

So wird's gemacht

In einem großen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Kopf Blumenkohl waschen und Röschen vom Strunk befreien. Blumenkohl bissfest kochen (etwa 10 Minuten), eiskalt abschrecken und abkühlen lassen.

Ofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Pankomehl, Parmesan und Gewürze mischen, Masse auf einen tiefen Teller geben. Eier und Milch auf einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Mehl in eine flache Schüssel geben.

Blumenkohl-Röschen zunächst in dem Mehl wenden, dann in die Ei-Masse geben, wenden und anschließend in der Pankomasse schwenken, ggf. noch einmal in der Ei-Masse wenden und in die Pankomasse geben.

Panierte Blumenkohl-Röschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, fortfahren bis alle Röschen aufgebraucht sind, ggf. mehr Mehl verwenden. Den Rest der Pankomasse mit der Ei-Masse vermengen und zum letzten Röschen auf das Backpapier geben. Alle Röschen mit dem Olivenöl beträufeln und 15-20 Minuten goldbraun backen.

Für den Dip alle Zutaten vermengen, nach Belieben würzen und dazu reichen.