Panierter Blumenkohl

Für 4 Personen
Ofengrosses Blech

Zutaten

800 g	Blumenkohl, in Röschen	☐
2	Eier, verquirlt	☐
1 TL	Paprika	☐
1 TL	Knoblauchpulver, nach Belieben	☐
1 TL	Salz	☐
	Pfeffer	☐

Panade:

100 g	Paniermehl	☐
50 g	Haselnüsse, gemahlen	☐
	Bratcrème zum Beträufeln	☐

Chili-Honig-Joghurt (Dip):

360 g	Rahmjoghurt (griechische Art)	☐
1	Knoblauchzehe, geschält	☐
1 EL	flüssiger Honig	☐
1 EL	saisonale Kräuter, z. B. Pfefferminze, gehackt	☐
	Chiliflocken, Salz	☐
	Pfefferminzblättchen und Chiliflocken zum Garnieren	☐

Tipps
Auch Blumenkohlstiel verwenden und panieren. Gemahlene Haselnüsse ganz durch Paniermehl ersetzen.

Zyklus 3

Zubereitung

1 Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Heissluft/Umluft 180 °C) vorheizen. Eier mit den Gewürzen verrühren, Blumenkohl darin wenden.

2 Panade: Paniermehl und Haselnüsse mischen, Blumenkohl darin wenden. Auf das mit Backpapier belegte Blech legen.

3 Mit Bratcrème beträufeln. In der Mitte des vorgeheizten Ofens 25–30 Minuten knusprig backen.

4 Dip: Joghurt in Schale geben. Knoblauch dazupressen. Restliche Zutaten dazugeben, verrühren. Blumenkohl mit Dip servieren.