



Blumenkohl paniert

Zutaten

400 g Blumenkohlröschen

5 g Harissa

20 g Mehl

1 Stück(e) Ei

50 g Pankomehl

20 g Paniermehl

Öl zum Braten

Für den Dip:

250 g Quark

1 TL Quarkgewürz

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

2 EL Mineralwasser, kohlensäurehaltig

Zubereitungszeit: 20 Min.

Kochzeit: 15 Min.

Gesamtzeit: 35 Min.

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2

Zubereitung

1. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen.

Blumenkohlröschen für ca. 5 Min. kochen, bis sie gar, aber noch bissfest sind. Nach der Garzeit abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Auf ein Sieb geben, abtropfen und abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit aus Quark, Quarkgewürz, 2 EL Sprudelwasser, Salz und Pfeffer einen Dipp rühren.
3. Aus 2 EL Öl und Harissa eine Marinade herstellen. Das Ei mit einem Schuss Wasser verquirlen. Mehl abwiegen. Pankomehl mit Paniermehl mischen. Marinade, Ei, Mehl und Paniermehl jeweils in tiefe Teller geben.
4. Öl in eine Pfanne geben, sodass der Boden 2 cm bedeckt ist, und erhitzen.
5. Blumenkohl in der Marinade wälzen, in Mehl wenden und anschließend durch die Eimasse ziehen, bis der gesamte Kohl bedeckt ist. Nun im Pankomehl wälzen und leicht anrücken. Direkt in das heiße Fett geben und bei mittlerer Hitze kross frittieren.