

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Karfiol
150 g Semmelbrösel
3 Stk. Eier
100 g Mehl
Salz
500 ml Öl

Mein persönlicher Tipp

Etwas Parmesan (in Österreich ersatzweise Asmonte) wertet dieses Sommergericht geschmacklich auf.:

Sandra Hillebrand

Seminarbäuerin aus Bierbaum

Quellen:

- Eva Maria Lipp: Seminarrezept

Gebackener Karfiol

Zubereitung

- Karfiol in größere Rosen teilen.
- Für 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren und danach abtropfen und überkühlen lassen.
- Eier mit Salz gut verquirlen.
- Karfiolrosen zuerst in Mehl, dann in Ei und danach in den Semmelbröseln wälzen und so sorgsam panieren.
- Fett erhitzen und Karfiol goldbraun herausbacken.
- Auf Küchenkrepp abtropfen.
- Mit einer kalten Kräuterrahmsauce oder Sauce Tatars servieren.
- Auch Preiselbeeren schmecken sehr gut zu diesem Gericht.