



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

Gebackener Karfiol



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Eva Maria Lipp: Seminarrezept