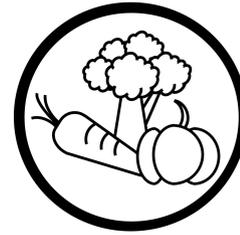


Blumenkohl Burger



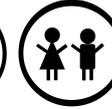
4 Portionen



Vorbereitung
20 Minuten



Vegi



Kinder
lieben es



Laktose*
frei



Vegan*

1 Blumenkohl

Blumenkohl in vier etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Den übrigen Blumenkohl kannst du gerne für eine Suppe verwenden oder marinieren und als Beilage genießen.

4EL Paniermehl
1 Briefachen Safran
2EL Senf
1TL Paprika
6EL Olivenöl

In einer Schüssel Paniermehl, Safran, Senf, Paprika und Olivenöl vermengen. Die Marinade auf den Blumenkohl auftragen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 20 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Blumenkohl wenden.

4 Burger Bun
Chilibutter, Rucola

Den Burger im Brötchen mit Chilibutter und Rucola genießen oder mit Salat servieren.

Das Rezept für *Chilibutter und Brötchen findest du im Rezeptarchiv unter Brot und Brotaufstrich.

*Veganer und laktoseintolerante Personen verwenden entsprechende Produkte.

