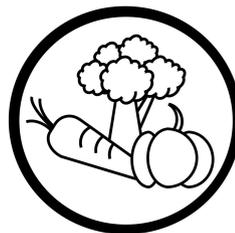


Blumenkohl Bärlauch Nuggets



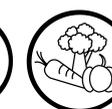
4 Portionen
oder mehr



Vorbereitung
10 Minuten



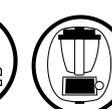
20 Min
160°



Vegi



Zum Apéro
geeignet



Thermomix TM
Rezept

10Bl Bärlauch
4EL Haferflocken
4 DAR-VIDA Sesam
1 KL Chilisalz
½ KL Kurkuma
½ KL Kardomon

Für die Panade: Bärlauch, Haferflocken, Dar-Vida und Gewürze im Thermomix oder einem anderen Hochleistungsmixer 5 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren.

1 Blumenkohl
1 Ei
2EL Mehl

Den Blumenkohl waschen, putzen und die Röschen trennen. Das Ei in einen tiefen Teller schlagen und verquirlen. Mehl und Panade ebenfalls auf einen flachen Teller geben. Die Blumenkohlrosen nacheinander im Mehl, im Ei und in der Panade wenden.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und in der Mitte des Ofens bei 160°C 20 Minuten backen.

Ich genieße die Nuggets gerne mit einem Roten Thai Curry Dip und Salat.

