

Knusprige

BLUMENKOHL-SCHNITZEL

MIT KARTOFFEL-GURKEN-SALAT

KNUSPRIG • OFENFRISCH • VEGETARISCH ♥



Goldbraun gebackene Blumenkohl-Schnitzel mit würziger Käsepanade und einem frischen Kartoffel-Gurken-Salat - herrlich knusprig!



ZUTATEN

Für die Blumenkohl-Schnitzel

- 2 kleinere Blumenkohlköpfe
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 120 g Paniermehl
- 40 g vegetarischer Hartkäse, fein gerieben
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Knoblauchpulver
- Salz · Pfeffer
- 3 EL Öl

Für den Kartoffel-Gurken-Salat

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Salatgurke
- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 3 EL heller Essig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1 TL Zucker
- 3 EL neutrales Öl
- Salz · Pfeffer
- 2 EL gehackter Schnittlauch



ZUBEREITUNG

- 1 Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, ausdampfen lassen, warm pellen und in Scheiben schneiden.
- 2 Rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
- 3 Heiße Brühe mit Essig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Zwiebeln über die Kartoffeln gießen.
- 4 Vorsichtig vermengen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.
- 5 Gurke fein hobeln, leicht salzen und 10 Minuten ziehen lassen. Danach ausdrücken.
- 6 Gurke, Öl und Schnittlauch unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech mit Backpapier belegen und dünn ölen.
- 8 Blätter entfernen, den Strunk als Halt jedoch nicht ausschneiden.

- 9 Blumenkohl von oben nach unten in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Abgefallene Röschen mitverwenden.
- 10 Mehl in einen tiefen Teller geben.
- 11 Eier in einem zweiten Teller verquirlen.
- 12 Paniermehl, Hartkäse, Paprika- und Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in einem dritten Teller mischen.
- 13 Scheiben nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehlmischung wenden.
- 14 Auf das Blech legen und mit dem restlichen Öl beträufeln oder bepinseln.
- 15 25-30 Minuten knusprig backen und nach der Hälfte vorsichtig wenden.
- 16 Mit dem Kartoffel-Gurken-Salat servieren.

TIPP: Den Strunk unbedingt stehen lassen - so bleiben die Blumenkohl-Scheiben beim Panieren und Wenden besser zusammen.



Guten Appetit! ♥

