

Gebackener Blumenkohl...

Ich liebe Paniertes. Das ist so ein Laster, geb' ich zu. Denn wer sein Gemüse nur wie "Schnitzel" isst, lebt auch nicht gesund, aber ab und an darf und muss das auch mal sein ☐ Was Histaminintoleranz angeht, ist Paniertes insofern ein Problem, da die meisten Semmelbrösel, die man zu kaufen bekommt aus Weizen sind und mitunter Hefe enthalten. Man kann also entweder selber Semmelbrösel machen, sprich selbstgemachtes Brot in Brösel reiben oder man kauft Alternativen. Ich habe vor einiger Zeit [glutenfreie und auch hefefreie Reisbrösel*](#) entdeckt. Die gehen auch.

Gebackener Blumenkohl

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für ca. 2 Personen

- 2-3 Hände voll Blumenkohl
- 1 Ei
- ca. 1 kl. Tasse voll Reisbrösel ODER selbstgemachte Semmelbrösel
- 2 EL Haselnussmehl (optional)
- 1/2 TL Curcuma
- Salz & Pfeffer
- Butter ODER Öl zum Braten
- Dip nach Wahl, ich mag Ziegenkräuterfrischkäse natur



Zubereitung:

Blumenkohlröschen zurechtschneiden und waschen. In heißem Wasser ca. 8-10 Minuten bissfest kochen.

Zwei tiefe Teller vorbereiten. In einem ein Ei aufschlagen und verquirlen. In den anderen die Semmelbrösel geben – wer es mag und verträgt mit Haselnussmehl. Curcuma, Salz und Pfeffer unterrühren.

Den Blumenkohl abseihen und ein wenig auskühlen lassen, damit man sich nicht die Finger verbrennt.

Die Röschen nacheinander zuerst im Ei wälzen, dann in der Bröselmischung.

In einer Pfanne Butter oder Öl erhitzen und die panierten Röschen ausbacken.

Warm mit einem Dip servieren. Ich nehme gerne einfach Ziegenkräuterfrischkäse (ist dann aber nicht laktosefrei).

Tipp:

Gebackener Blumenkohl schmeckt als Hauptgericht oder als Beilage.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat