

Knusprig und vegetarisch: Schnitzel aus Blumenkohl mit Ei-Brösel-Garnitur

Ein knuspriges Schnitzel, aber vegetarisch: SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer weiß, wie ein Schnitzel aus Blumenkohl mit knuspriger Panade gelingt. Mit seiner Brösel-Garnitur sieht es auch toll aus.

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Rezeptautor: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für die Schnitzel aus Blumenkohl:

- 3 Eier (aufgeschlagen)
- 100 g doppelgriffiges Mehl
- 200 g Paniermehl / Pankomehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
- Abrieb von ½ Zitrone
- 4 EL Butterschmalz

Zutaten für die Brösel-Garnitur :

- 2 Eier (hart gekocht und grob gehackt)
- Abrieb von ½ Zitrone
- 4 EL Butter
- 3-4 EL Semmelbrösel / Pankomehl
- ½ kleiner Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer

So breiten Sie das vegetarische Schnitzel aus Blumenkohl zu:

Vom Blumenkohl die äußeren Blätter entfernen und am Stück in kochendem Salzwasser für zirka acht bis zehn Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.

Den kalten Blumenkohl in zirka eineinhalb bis zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Die Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver würzen und den Zitronenabrieb zugeben.

Das Mehl sowie das Paniermehl in je einem Gefäß bereitstellen.

Wenn Sie die Panade knuspriger haben wollen, nutzen Sie Pankomehl. Denn das ist gröber als Paniermehl.

Das Paniermehl mit Salz und Pfeffer würzen.

Sie können etwas Zitronenschale für den Frischekick dazugeben.

Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die mit Panade versehenen Blumenkohlscheiben von beiden Scheiben gold-gelb und knusprig ausbacken. Dazu passt eine „Ei-Brösel-Garnitur“.

Zubereitung der Brösel-Garnitur aus Ei

Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze gold-gelb anrösten. Petersilie, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zugeben, abschmecken.

Vom Herd nehmen, die gehackten Eier untermischen und zum gebackenen panierten Blumenkohl servieren!