

Knusprige Blumenkohlscheiben

Zutaten für 4 Portionen:

1	Blumenkohl
150 g	Panko-Paniermehl
100 ml	Sojadrink (alternativ Milch)
4 EL	Mehl
	Salz, Pfeffer
4 EL	Olivenöl

Zubereitung:

1. Blumenkohl waschen und in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Blumenkohlscheiben zuerst in Mehl, dann in Sojadrink und zum Schluss in Paniermehl wenden. Leicht andrücken.
3. Blumenkohl auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech legen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Öl darüber träufeln – oder noch besser mit einem Ölzerstäuber über den Blumenkohl geben.
5. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Ober- und Unterhitze) oder 180 Grad (Umluft) für 15 Minuten backen.

Tipp:

- Dazu passt ein leichter Kartoffelsalat oder der Rote-Linsen-Salat.



©Y. Lohwasser

Nährwerte pro Portion:

178 kcal	14 g Fett	29 g Kohlenhydrate	9 g Eiweiß	7,6 g Ballaststoffe
----------	-----------	--------------------	------------	---------------------

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim