Ausgebackener Blumenkohl

Sonstige Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 3 Ei(er)
» Salz & Pfeffer
» 150g Mehl
» 1 Msp. Backpulver
» 150ml Weißwein
» 125g Schlagsahne
» 40g ger. Parmesan
» 1 Blumenkohl
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 1 Bd. Schnittlauch
» 300g Magerquark
» 50ml Mineralwasser
» 1l Öl
» 150g Schwarzwälder Schinken
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Eier mit 1 Prise Salz verquirlen. Mehl und Backpulver darauf sieben und unterrühren. Wein und 75g Sahne zugießen, Parmesan untermengen. Teig ca. 20min ausquellen lassen.

2. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 8min garen. Kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark mit 50g Sahne, Mineralwasser, 3/4 des Schnittlauchs und Knoblauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Schälchen anrichten und mit restlichem Schnittlauch bestreuen.

4. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Blumenkohlröschen durch den Teig ziehen und portionsweise im heißen Öl ca. 3min goldgelb frittieren. Abtropfen lassen. Mit Dip und Schinken anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Nährwerte: 630kcal/E29g/F37g/KH36g pro Portion

angelegt am: 28.01.2004 Rezept-Nr: 882

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke