

Blumenkohlsteak



Zutaten

- 1 Ganzen Blumenkohl
- 120g Mehl
- 1 Ei
- 125ml Sterzinger Naturjoghurt
- 1 Prise Salz
- 1 Packung neutrale Cornflakes

Zubereitung

Den Blumenkohl in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden. Die kleineren Enden können ebenso verwendet werden und werden in diesem Fall als Nuggets bezeichnet. Für den Backteig das Ei mit dem Joghurt, dem Salz und dem Mehl gut vermischen. Die Steaks und die Nuggets in den Teig wenden. Die Cornflakes auf einen Teller ausbreiten und die mit Teig bedeckten Blumenkohlstücke darin wenden. Öl in einer Pfanne auf 150°C erhitzen und die Steaks bzw. die Nuggets darin goldgelb backen und direkt servieren.

Tipp: Dazu passt perfekt etwas Guacamole, Tsatsiki oder auch eine würzige Chilisauce.

