

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Blumenkohl-Schnitzel „nach Wiener Art“ 😊

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleinerer, sehr fester, frischer Blumenkohl
- 3 Eier
- Vollkorn-Semmelbrösel (am besten selbstgemacht aus alten Vollkorn-Semmeln)
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskat
- Butterschmalz zum Ausbacken

Zubereitung:

Den Blumenkohl von den umgebenden Blättern befreien und den Strunk glatt abschneiden. Den Blumenkohl dann auf ein Schneidbrett legen und senkrecht einmal durchschneiden. Dann rechts und links davon je 3-4 Scheiben abschneiden, jede ungefähr 1 cm dick. Die Scheiben können dabei ganz bleiben oder in grobe Teile zerfallen, das spielt gar keine Rolle. Den Rest beiseitelegen für einen Salat oder Gemüse.

Die 3 Eier in einem Suppenteller aufschlagen, mit einer Gabel gut verklöppeln und kräftig würzen. In einem zweiten Suppenteller reichlich Semmelbrösel vorbereiten. Die Blumenkohl-Scheiben zuerst in Ei wenden, dann in den Semmelbröseln, die Semmelbrösel auf beiden Seiten gut andrücken

In 2 großen Pfannen bei voller Hitze reichlich Butterschmalz erhitzen. Die Blumenkohl-Scheiben auf die Pfannen verteilen und auf mittlerer Stufe (Stufe 5 von 9) auf der einen Seite knusprig backen. Die Scheiben umdrehen und bei Bedarf nochmal etwas Butterschmalz zufügen. Die Pfannen mit Deckeln abdecken und die Schnitzel auf der zweiten Seite gut 5 Minuten weiterbraten. Die Deckel abnehmen, und die Schnitzel nochmal kurz von beiden Seiten schön knusprig fertig braten.

Mit einem großen Salat servieren, da braucht es nicht mehr!

