

Blumenkohlbratlinge

Zutaten

1 Blumenkohl,
2 Knoblauchzehen,
1/2 Bund Bundzwiebeln
100g Mehl,
4 Eier,
2 TL Backpulver,
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Petersilie,
1 Zitrone, 2 EL Sauerrahm,
Pflanzenöl zum Ausbacken

Zubereitung

Blumenkohl vom Grün befreien und waschen. Danach die Röschen abtrennen und genauso wie die Stängel grob klein schneiden. In kochendem Wasser ca. 3 Minuten garen. Damit man keine Vitamine verliert kann man es auch in Wasserdampf ca. 6 Minuten garen. Danach Wasser abgießen und abtropfen lassen.

Petersilie grob hacken, die Bundzwiebeln in feine Streifen schneiden, von der Zitrone die Schale abreiben.

Mehl, Backpulver, Salz und Pfeffer mit den Eiern und 50ml Wasser zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. 1EL Sauerrahm, mitsamt der Petersilie, Bundzwiebeln, Zitronenschale und dem frischgepressten Knoblauch unter die Teigmasse heben. Dann vorsichtig den Blumenkohl dazugeben.

In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und den Teig in kleinen Portionen (2 EL Teig - platt drücken) 3-4 Minuten pro Seite ausbacken.

Anschließend im vorgeheizten Backofen (70° Umluft) warmhalten und weitere Bratlinge ausbacken.

Zum Garnieren, die Petersilie darüber streuen und die Zitrone in Spalten schneiden und auf die Bratlinge legen.