

BLUMENKOHL-KROKETTEN

Für den Essanfänger

Zutaten:

- 1/2 Blumenkohl, gekocht
- 1 Ei
- 50g Käse
- 30g Paniermehl

Alle Zutaten vermischen und mit feuchten Händen zu Kroketten formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180° rund 25 Minuten backen.



Und für die Grösseren gibt's die knusprige Variante.

Zutaten:

- Blumenkohlkroketten
- Croûtons

Die Croûtons könnt ihr selber machen, wenn ihr altes Brot ganz klein hackt und es in etwas Olivenöl mit Kräutern und etwas Salz knusprig bratet. Oder aber ihr kauft einfach die fixfertigen Salat-Croûtons, die es in verschiedenen Geschmacksvarianten gibt und hackt sie klein.

Die Blumenkohlkroketten in den Croûtons wälzen und ebenfalls bei 180° rund 25 Minuten in den Ofen.



Zu den knusprigen Blumenkohl-Kroketten passen grüne, kurz in Öl angebratene Spargeln, mit grobkörnigem Salz bestreut. Oder knackiger, gedünster Broccoli, mit gebratenen Mandelscheibchen.

Mit Hüttenkäse servieren.