Gebackener Brokkoli

Der gebackene Brokkoli ist eine tolle Gemüsebeilage. Das Rezept mit den panierten Röschen wird deiner Familie schmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

800 g	Brokkoli
5 EL	Mehl
2 Stk.	Eier
1 Schuss	Milch
	Salz und Pfeffer
125 g	Semmelbrösel
	Pflanzenöl

Zubereitung

1. Den **Brokkoli** gründlich waschen und in Röschen zerteilen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und die Röschen zirka 4 Minuten blanchieren. Danach abkühlen lassen.

2. Für die Panier Eier mit Salz, Pfeffer und Milch verquirlen. Das Mehl und Semmelbrösel jeweils in einen tiefen Teller geben.

3. Jetzt wie gewohnt zuerst in Mehl, dann im Ei und zuletzt in den Bröseln wälzen. Auf ein Küchenpapier auslegen.

4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli schwimmend im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Tipp

Den gebackenen Brokkoli als Gemüsebeilage oder als vegetarische Hauptspeise mit einem Joghurt-

Kräuter-Dip servieren.