# Gebackener Karfiol

Mit diesem Rezept macht Gemüse Spaß: Gebackener Karfiol eignet sich als Vorspeise oder Hauptmahlzeit.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 25 min



## Zutaten

| | |
|---|---|
| 600 g | Karfiol |
| 6 EL | Bratfett |
| 1 Stk. | Ei |
| 120 g | Mehl |
| 120 ml | Milch |
| 1 TL | Öl |
| 1 Prise | Salz |
| 120 ml | Weißwein |

## Zubereitung

1. Für Gebackenen Karfiol zunächst den Karfiol putzen, in Röschen zerteilen und in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser ca. 10 Minuten kochen.

2. In der Zwischenzeit aus Mehl, Milch, Weißwein und Öl einen glatten Teig herstellen. Eiweiß salzen, steif schlagen und den Eischnee unter den Backteig heben.

3. Karfiol herausnehmen und unter kaltem Wasser abschrecken. Bratfett in einer großen Pfanne erhitzen. Die einzelnen Röschen durch den Teig ziehen und im heißen Fett ausbacken.

## Tipp

Alternativ kann Gebackener Karfiol anstatt mit Weißwein auch mit Bier - oder für Kinder auch mit Milch - zubereitet werden.