

Gebackene spicy Karfiol-Nuggets

60–70 Min

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Stk.	Großer Karfiol
120 ml	Milch (optional auch Pflanzenmilch)
60 g	Mehl
1	Tasse Brösel
1 TL	Chili Amazonas
1 Prise	Meersalz jodiert grob
	Pflanzen Öl

Zubereitung

1. Den Karfiol waschen und anschließend mit einem Stück Küchenrolle trocken tupfen. Nun den ganzen Kopf in kleine Röschen teilen.
2. Während der Zubereitung kann der Ofen auf 200 °C vorgeheizt werden.
3. Nun das Mehl und die Milch in einer Schüssel gut miteinander vermischen. In einer zweiten Schüssel werden die Brösel und etwas Salz miteinander gut verrührt. Darunter wird 1TL Kotányi Amazonas Chili gemischt.
4. Anschließend werden die Karfiolröschen zuerst in die Milch-Mehlmischung eingetaucht. Es empfiehlt sich die Röschen etwas abtropfen zu lassen, um sie anschließend in die Paniermischung zu tauchen. Die Röschen sollten vollkommen mit der Panier bedeckt sein.
5. Das Backblech mit einem Stück Backpapier auskleiden und mit dem Öl-Spray besprühen. Die Karfiolröschen auf dem Backblech platzieren. Dabei darauf achten, dass sie nicht zu nahe aneinander liegen.
6. Die Röschen benötigen etwa 40 Minuten. Sie sollten am Ende knusprig sein.
7. Aus dem Ofen nehmen und noch warm servieren. Kotányi empfiehlt einen frischen Kräuterdip für ein besonderes Geschmackserlebnis.