



Knusper-Blumenkohl

mit Thüringer Schinkenspeck – aus dem Airfryer

Zutaten für 4 Personen:

150 g WOLF Thüringer Schinkenspeck
1 Blumenkohl
2 Eier
1,5 TL Paprikapulver edelsüß
etwas Cayennepfeffer
1 TL Salz
100 g Paniermehl
20 g gemahlene Mandeln
250 g Magerquark
1 Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

1. Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Eier verquirlen und mit Paprika, Cayennepfeffer und Salz würzen. Paniermehl mit Mandeln mischen.
2. Blumenkohl erst im Ei, dann in der Panade wenden. Die Panade gut andrücken.
3. Den Thüringer Schinkenspeck in dünne Scheiben schneiden und auf dem Blumenkohl verteilen.
4. Bei 180 °C ca. 20–25 Minuten im Airfryer knusprig backen.
5. Für den Dip den Quark verrühren. Zitronenschale dazureiben und mit etwas Cayennepfeffer und Salz würzen. Zum Blumenkohl servieren.

Viel Spaß beim Nachmachen!

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf wolf-essgenuss.de/blog

Tipp:

Die restliche Zitrone in Spalten schneiden und dazu reichen.

Gutes Essen – Gute Freunde – Gutes Leben