

## Panierter Blumenkohl aus der Heißluftfritteuse

### Zutaten:

- 600 g Blumenkohl
- 150 g Semmelbrösel
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Öl



### Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

### Kochzeit/Backzeit:

ca. 5/ 20 Minuten

### Gesamtzeit aktiv:

ca. 20 Minuten

### Zubereitung:

1. Putze den Blumenkohl. Teile ihn in kleine Röschen.
2. Lege die Röschen in Salzwasser und koche sie 5 Minuten. Gieße sie anschließend durch ein Sieb und spüle sie mit kaltem Wasser ab.
3. Schlage die Eier in einer Schüssel auf. Verquirle sie mit Salz und Pfeffer. Wälze die Blumenkohlröschen zuerst im verquirlten Ei und danach in den Semmelbröseln.
4. Lege den panierten Blumenkohl in den Korb deines Airfryer. Besprühe ihn mit Öl.
5. Backe die Blumenkohlröschen bei 200 Grad für 20 Minuten.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

