

BED OF GEMÜSE-ROSES

Diese panierten Gemüseröschen mit Feldsalat, Granatapfel und THOMY Veggynaise schmecken so fein, dass Bon Jovi ihnen sicher ein Liebeslied à la Bed of Roses widmen würde. Wer nicht so musikalisch ist, bereitet das Gericht einfach für seine Liebsten zu und überreicht es mit den Worten: „Ich habe heute ein Gemüseröschen für dich.“

Zutaten

Für die panierten
Gemüseröschen:

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Köpfe Brokkoli
- 2 Eier
- 80 g Paniermehl
- 80 g Mehl
- 250 ml Öl
- Salz, Pfeffer

Für den Salat:

- 500 g Feldsalat
- 6 EL Weinessig
- 12 EL Olivenöl
- 1 Granatapfel

- THOMY Veggynaise als Dip

So geht's

1. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, in einem Topf mit gesalzenem Wasser für ca. fünf Minuten bissfest kochen. Anschliessend in einem Sieb abseihen.
2. Mehl sowie Paniermehl in zwei separate Schüsseln füllen. Eier in einer weiteren Schüssel aufschlagen, eine Prise Salz hinzufügen und gut verquirlen.
3. Gemüseröschen zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zum Schluss im Paniermehl wenden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röschen darin goldgelb backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller zusammen mit dem marinierten Feldsalat (Essig, Öl, Salz & Pfeffer) anrichten. Granatapfelkerne zur Dekoration darüberstreuen und Veggynaise als Dip dazu reichen.



25 Minuten



4 Portionen