

Knuspriger Backofenkarfiol mit Senfdip



Zutaten für den Backofenkarfiol:

1 Karfiol
250 ml Milch
1 EL Essig
55 g Weizenmehl
Salz und Pfeffer
65 g Cornflakes
65 g Semmelbrösel
Öl

Zutaten für den Senfdip:

65 g Senf
75 g Honig
25 ml Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

Den Karfiol reinigen und in Röschen teilen. Die Milch mit dem Essig, dem Senf und dem Mehl verrühren. Etwas salzen und pfeffern. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein.

Die Cornflakes mit den Händen zerbröseln und mit den Semmelbrösel mischen.

Die Karfiolrosen in die Milch-Mehlmischung tauchen und dann in den Cornflakesbrösel wälzen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen und bei 200°C etwa 30 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit werden die Karfiolröschen gewendet.

In der Zwischenzeit wird der Senfdip zubereitet. Dazu rührt man mit einer Gabel den Senf, den Honig, das Öl, den Zitronensaft und die Gewürze an.

