



## Blumenkohl im Nussmantel

### Zutaten

- 300 g Blumenkohl
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 Ei(er)
- 0,5 TL MAGGI Fondor (Dose)
- 100 g Haselnusskerne, gemahlen
- 6 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

### Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen.
2. In einem Topf ausreichend Wasser (ca. 1L) zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Blumenkohl zugeben und in 8 Min. bißfest garen.
3. Ei(er) mit MAGGI Fondor verquirlen. Die Blumenkohlröschen erst in Ei, dann in Haselnusskernen wenden.
4. In einer beschichteten Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Blumenkohl darin von allen Seiten braten.

#### Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Energie       | 698 kcal |
| Fett          | 68 g     |
| Protein       | 15 g     |

🕒 29 Minuten

⊕ 2 Portionen