Gebratene Karfiol(Blumenkohl)torte

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 4 Personen:

ca. 500	g	Karfiol (1Kopf – zugeputzt)
2	ST	Hühnereier, Größe M
		Salz und Pfeffer frisch aus der Mühle
2	EL	Petersilie, grob gehackt
50	g	Mehl – Weizen aber auch Dinkel, glatt
60	g	Bergkäse, gerieben
30	ml	Olivenöl, raffiniert zum Braten

Herstellung:

1. Den zu geputzten Karfiol mit Röstireibe grob in eine Schüssel reiben.
2. Eier und Gewürze vermengen.
3. Mehl (auch Vollkornmehl) und den Käse untermengen.
4. In einer mittleren Pfanne das Öl erwärmen.
5. Die Mase hineingeben – flach drücken und ca. 7 Minuten braten lassen.
6. Mit zur Hilfenahme eines Tellers die Karfioltorte umdrehen und mit etwas Öl weiter 7 Minuten braten.
7. Auf einen großen Teller stürzen – portionieren und mit einem z.B. Jughurtdip und Salat anrichten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.