

Gebackener Karfiol mit Joghurt-Kräuter-Dip



Mengenangaben für **4 Portionen**

Zutaten

Zutaten:

- große Karfiolköpfe: 1,5 kg
- Eier (Größe M): 3 Stück
- Milch: 40 ml
- Vollkornmehl zum Panieren: 100 g
- (Vollkorn) Semmelbrösel zum Panieren: 170 g
- Sesam: 30 g
- Paprikapulver (edelsüß): 2 TL
- Salz, Pfeffer
- Knoblauchpulver oder getrocknete Kräuter
- Rapsöl: 20 g

Zubereitung:

- Karfiol putzen, in Röschen teilen und im Kombidämpfer bissfest garen. Danach gut abtropfen und auskühlen lassen.
- Eier mit Milch, Paprikapulver, Knoblauchpulver (optional), getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Vollkornmehl sowie (Vollkorn)brösel jeweils in eine Schale geben. Sesam unter die Brösel mischen.
- Karfiolröschen zuerst in Mehl wenden, anschließend durch die Ei-Milch-Mischung ziehen und zum Schluss in Semmelbröseln wälzen.
- Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die panierten Karfiolröschen auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und leicht mit Rapsöl besprühen.
- 20–25 Minuten goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit vorsichtig wenden.

Mit Joghurt-Kräuter-Dip und grünem Salat (z.B. Eisbergsalat, grüner Hauptsalat, Chinakohl, etc.) servieren.

Joghurt-Kräuter-Dip

Zutaten:

- Topfen: 120 g
- Naturjoghurt: 80 g
- frische Kräuter z.B. Petersilie, Schnittlauch, (optional: tiefgekühlt): 15 g
- 1 EL Zitronensaft und/oder 1 EL Senf: 6 g
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kräuter waschen und von den Stielen zupfen. Anschließend fein hacken bzw. schneiden.
- Topfen und Joghurt glatt rühren, die Kräuter unterheben und mit Zitronensaft und/oder Senf sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Dip bis zum Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
467 kcal	15 g	3,6 g	50 g	9,7 g	25 g	15,12 g	1,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	M - Senf	N - Sesamsamen
------------	----------	-----------	----------	----------------