

~ Paniermehl – Rezepte ~

Blumenkohl polnische Art (4 Portionen)

400g	Blumenkohl, frisch, gerüstet
40g	Butter
50g	Eier, hartgekocht (Stk. 50-55 gr)
50g	Paniermehl
10g	Petersilie, gekraust, frisch
1x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

Vorbereitung

- Blumenkohl in Röschen rüsten, in Gemüsebouillon oder im Steamer garen.
- Eier fein würfeln.
- Petersilie fein schneiden.

Zubereitung

- Butter erwärmen, Paniermehl dazu geben.
- Petersilie und die feingehackten Eier begeben, abschmecken, über den Blumenkohl geben.

Panierte Zucchettischeiben (4 Portionen)

500g	Zucchini, grün, gerüstet
1x	Zitronensaft, frisch
2g	Basilikum, frisch
2g	Schnittlauch, frisch
1x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle
10g	Weissmehl
25g	Eier, frisch (Stk. 50-55 gr)
50g	Paniermehl
20g	Sonnenblumenöl, High-Oleic

Vorbereitung

- Zucchini waschen und leicht schräg in 8 mm dicke Scheiben schneiden.
- Zucchettischeiben mit Zitronensaft beträufeln.
- Basilikum waschen und fein hacken.
- Schnittlauch fein schneiden.
- Basilikum und Schnittlauch über die Zucchettischeiben streuen und etwas andrücken.
- Zucchettischeiben mit Salz und Pfeffer würzen, mehlen, durch das Ei ziehen und im Paniermehl panieren.

Zubereitung

- Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Panierte Zucchettischeiben beidseitig braten.

Kräuterkruste (4 Portionen)

150g	Paniermehl oder altes Brot
25g	Kräuter nach Saison
60g	Kräuterbutter
40g	Senf à l'ancienne
75g	Eigelb, frisch (Stk. 25 gr)
1x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

Vorbereitung

- Weissbrot von Hand fein reiben (Paniermehl).
- Kräuter hacken und zu den Brotkrümeln geben.

Zubereitung

- Kräuterbutter und Senf bei Zimmertemperatur begeben, alles gut verrühren.
- Eigelb begeben und alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola-Salat mit paniertem Mozzarella (4 Portionen)

150g	Rucola, gerüstet
250g	Mozzarella
15g	Weissmehl
50g	Eier, frisch (Stk. 50-55 gr)
40g	Paniermehl
25g	Sonnenblumenöl, High-Oleic

Sauce

25g	Haselnussoel
25g	Aceto balsamico rot / Balsamessig
10g	Rotweinessig
15g	Zwiebeln, rot, geschält
1x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle

Vorbereitung

- Rucola-Salat und Castelfranco-Salat getrennt waschen und trockenschleudern.
- Mozzarella in Scheiben zu 25 g schneiden (2 Scheiben pro Person).
- Mozzarellascheiben mehlen, durch das Ei ziehen und im Paniermehl panieren.
- Rote Zwiebeln fein hacken.

Zubereitung

- Saucenzutaten miteinander verrühren.
- Mozzarellascheiben im Sonnenblumenöl goldbraun braten.