

Karfiol mit Bröseln



Karfiol mit Vollkornbröseln
und Rapsöl

Karfiol putzen, waschen in Röschen teilen und in Salzwasser ca 5-10 Minuten kochen (bitte vorher die Karfiolbewohner wie Schnecken usw. evakuieren); währenddessen etwas Rapsöl in der Pfanne heiß machen und darin Brösel (aus Dinkelmehl oder herkömmliche) anrösten. Karfiol abseihen, am Teller anrichten, Brösel drauf und Mahlzeit! Voll easy und voll lecker!