



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Feldsalat, Zuckerhut, Endivien, Grüner Paprika, Grün – und Schwarzkohl, Rosenkohl, Spinat

Diese Woche empfehlen wir

Panierter Rosenkohl

Zutaten:

300-400 g Rosenkohl, Salz, 1 Zitrone, 1 Zwiebel, je nach Größe 1 – 2 Eier, ca. 60 – 80 g Semmelbrösel, 2 –4 EL Parmesan, Pfeffer, Butter, Öl

Zubereitung:

Rosenkohl putzen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten kochen.

Zitronenschale abreiben. Eier verquirlen, mit der geriebenen Zitronenschale, den Semmelbröseln und dem geriebenen Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Rosenkohl in der Panade wenden und anschließend in einer Butter – Öl – Mischung goldbraun ausbacken. Mit Zitronensaft beträufeln.

Als Hauptspeise mit Kartoffeln, Kartoffelbrei und Salat oder mit Rührei servieren.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi -Team!