



KARFIOL-BITES MIT HONIG-SENF-DIP

KARFIOL-BITES

ZUTATEN



1 Karfiolkopf
 250 ml Buttermilch
 50 g Mehl
 1 EL Senf
 Salz und Pfeffer
 60 g Cornflakes
 60 g Semmelbrösel
 1 TL Paprikapulver
 1 TL Zwiebelpulver
 1 TL Knoblauchpulver
 Olivenöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

Den **Backofen** auf 200 °C Ober- und Unterhitze **vorheizen**.

Den **Karfiol** in kleine, mundgerechte Stücke **zerbrechen**.

Buttermilch, Mehl, Senf, Salz und **Pfeffer** mit einem Schneebesen gut **verrühren**. Die **Karfiolröschen** so darin **wälzen**, dass alles gut mit der Buttermilch-Mischung bedeckt ist.

Cornflakes zerdrücken und mit **Semmelbröseln, Paprika-, Zwiebel- und Knoblauchpulver** in einen tiefen Teller geben und **mischen**. Die feuchten **Karfiolstücke** darin **panieren** und auf ein **Backblech legen**.

Die **Karfiolröschen** mit **Olivenöl beträufeln** und **15-20 Minuten backen**. Anschließend **wenden**, erneut etwas **Öl darübergeben** und weitere **20 Minuten backen**, bis sie goldbraun und knusprig sind.



KARFIOL-BITES MIT HONIG-SENF-DIP

HONIG-SENF-DIP UND SALAT



ZUTATEN

FÜR DEN HONIG-SENF-DIP

100 g Senf
2–3 EL Honig
100 ml Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz und Pfeffer

FÜR DEN SALAT

Grüner Salat
Paprika
Cherrytomaten

FÜR DAS DRESSING

Öl
Essig
1 TL Senf
1 TL Honig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den **Honig-Senf-Dip** kommen **Senf, Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Salz** und **Pfeffer** in ein Gefäß. Alles gut mit einem Pürierstab **mixen**, bis eine cremige Sauce entsteht und in eine **Schüssel umfüllen**.

Für den **Salat** **Salatblätter, Paprika** und **Cherrytomaten** gut **abwaschen**. Die **Salatblätter** in mundgerechte **Stücke reißen**, **Paprika** und **Cherrytomaten** klein **schneiden** und in eine Schüssel geben.

Essig, Öl, Senf und **Honig verrühren** und mit **Salz** und **Pfeffer abschmecken**.

Den **Salat** mit dem **Dressing marinieren** und alles zusammen **anrichten**.

Mahlzeit und viel Spaß beim Nachkochen!