

Frittierte Blumenkohl mit Basmati-Reis



Kross und knusprig frittierte Röschen

Einfaches Rezept. Einfache Zubereitung.

Blumenkohl einfach in Röschen zerteilt, frittiert und gewürzt.

Und dazu vorgedämpfter Basmatireis, der in der Mikrowelle einfach nur noch fertig gegart werden muss.

Für 2 Personen

- 1 Blumenkohl
- 2 Packungen vorgedämpfter Pilau-Basmati-Reis (à 250 g)
- 100 g pflanzliche Milch
- 150 g Mehl
- BBQ-Sauce
- frisch gemahlene Meersalz

- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 4 Min.



Petersilie kleinwiegen.

Fett in der Friteuse auf 180 Grad Celsius erhitzen.

Blumenkohl in Röschen zerlegen.

Milch mit Mehl in einer Schüssel verrühren. Salzen und pfeffern.

Röschen durch den Teig ziehen. Auf einen großen Teller geben und abtropfen lassen.

Röschen in der Friteuse 4 Minuten frittieren.

Währenddessen den Reis in der Packung etwas kneten, dann die Packungen oben aufschneiden und drei Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle erhitzen.

Reis auf zwei Teller verteilen.

Röschen aus der Friteuse nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf dem Reis verteilen.

Röschen mit Barbecue-Sauce würzen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!