

GEBACKENE CHAMPIGNONS & BLUMENKOHL

im Airfryer

Knusprig, würzig und ganz unkompliziert: Gebackene Champignons und gebackener Blumenkohl aus dem Airfryer sind schnell gemacht und schmecken herrlich aromatisch.

Perfekt als Beilage, kleiner Snack oder leichtes Hauptgericht.



ZUBEREITUNG:

1. Die Champignons waschen oder den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden
2. Mit Salz, Pfeffer und geräucherter Paprika würzen, evtl. noch zusätzliche Gewürze nach Belieben hinzufügen, z.B Curry etc.
3. Zum Panieren: Erst Mehl, dann Ei, dann Brösel. (Alternative: Cornflakes, Panco, etc.)
4. Mit Öl bepinseln oder mit Fett besprühen und dann in den Airfryer geben
5. Bei 180 Grad ca. 10 - 12 min. backen
6. Mit Soße nach Wahl genießen (Tatarsoße, BBQ, etc.)



Zutaten:



- > 250 g Champignons, weiß oder braun oder 1 Blumenkohl
- > Salz, Pfeffer, geräucherte Paprika
- > Soße nach Wahl
- > Etwas Öl zum bepinseln

Zum panieren

- > 1 Ei
- > Ein Schuss Milch
- > 60 g Semmelbrösel



QR-Code scannen,
um zum Kochvideo zu gelangen