



Brokkoli-Sticks

Brokkoli-Sticks

1 Brokkoli-Strunk

1 Tasse(n) Mehl

1 Tasse(n) Paniermehl

1 Tasse(n) Pflanzenmilch

Salz, Pfeffer

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1 Personen

Optional:

Gewürze wie Knoblauchpulver, Paprikapulver oder Kräuter

Rinatura Sonnenblumenöl kaltgepresst Bio

Lien Ying Sriracha Mayo

Brokkoli-Sticks

1.

Den Brokkoli-Strunk schälen und in Sticks schneiden.

Zwei flache Schüsseln oder Teller bereitstellen. In die erste Schüssel das Mehl geben und dann die Pflanzenmilch hinzufügen. Gut vermischen, bis eine

gleichmäßige Paste entsteht.

In die zweite Schüssel das Paniermehl geben. Wenn gewünscht, kannst du das Paniermehl mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen vermischen.

Die Brokkoli-Sticks zunächst in der Mehl-Pflanzenmilch-Paste wenden und dann im Paniermehl wälzen, sodass sie rundum bedeckt sind.

Braten: Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die panierten Brokkoli-Sticks von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.

Backen: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die panierten Brokkoli-Sticks auf das Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) ca. 20-25 min. backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.

Die panierten Brokkoli-Sticks auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit einem Dip (z.B. aus saurer Sahne) oder einer Sauce wie Sriracha Mayo servieren.