

# Kochen mit Klaus

## Blumenkohl-Käse-Medaillons

### Zutaten: (Für 4 Personen)

- 1 kg TK-Blumenkohl, 1 kl. Dose Mais, Mehl, 6 EL Haferflocken, Öl,
- 2 Eier, 200 g geriebener Gouda, Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie,
- 100 g Semmelbrösel

### Zubereitung:

1. Blumenkohl entweder in heißem Salzwasser oder im Dampfgarer weichkochen, abgießen u. auskühlen lassen.



2. Blumenkohl in eine Schüssel geben, Mais, Gouda, Eier, 2 EL Mehl u. Haferflocken dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat u. Petersilie würzen. Mit Semmelbrösel abbinden, alles vermengen u. kurz stehen lassen. Aus dem Teig Medaillons formen. Diese beidseitig bemehlen.



3. Blumenkohl-Medaillons beidseitig in heißem Öl goldgelb ausbacken, Medaillons auf Küchenpapier abtropfen lassen.



*Tipp des Chaoten: Mit Salzkartoffeln u. Kräuterquark reichen.*

