

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Panierte Beinwell-Röllchen

Als Vorspeise für 4 Personen oder Hauptgericht für 2 Personen:

- 20 mittelgroße Beinwellblätter
- Öl (Sonnenblumenöl oder Olivenöl)
- 1 Ei
- Mehl
- Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer

Mehl und Semmelbrösel auch auf je einen Teller geben. Beinwellblätter aufrollen. Sollte die Mittelrippe sehr hart sein, kann man sie mit einer Schere herausschneiden. Blätter erst in Mehl wenden, dann in Ei, zuletzt in den Semmelbröseln.

Reichlich Öl in einer Pfanne heiß werden lassen, die Blätter darin goldbraun braten.

Dazu passt sehr gut ein Kräuterquark.