

Cornflakes-Panade

Der Rest in der Cornflakes-Packung – manchmal zu fad zum Essen, aber immer zu schade, um ihn wegzuschmeißen!

Zutaten:

- 300 – 400g Gemüse oder Fleisch
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 100g Cornflakes
- 2 EL Öl

Zubereitung:

1. Gemüse, Fleisch etc. nach Geschmack vorbereiten.
2. Ei in einem tiefen Teller verschlagen.
3. Die Cornflakes sehr fein zerkleinern (Tipp: Cornflakes in der Packung lassen und dazu ein Nudelholz verwenden) und ebenfalls in einen tiefen Teller geben.
4. Das Gemüse/Fleisch mit Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und mit den Cornflakes panieren.
5. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten anbraten, bis die Panade eine goldbraune Farbe hat.