

PORTIONEN

30

ZEIT GESAMT

40 min

LEVEL

easy

Rezept

BLUMENKOHLBÄLLCHEN

Blumenkohl ist auf der einen Seite kalorienarm, liefert auf der anderen aber jede Menge Vitamine und Mineralstoffe – klingt also nach einer super Zutat, um sich gesund zu ernähren.

Für uns ist dabei aber auch wichtig, dass ein Lebensmittel möglichst vielseitig verwendbar und einfach in der Handhabung und Beschaffung ist. Blumenkohl ist quasi jederzeit verfügbar und in den Herbst- und Wintermonaten regional beziehbar. Sollte keine Kohljahreszeit sein, so findet er sich immer als TK-Ware in jedem Supermarkt. Mangel herrscht also nicht. Das heißt aber auch, dass man ihn das ganze Jahr über in seine Ernährung einbauen kann. Ob als leckere Blumenkohlbällchen – warm oder kalt -, als

Blumenkohlcremesuppe oder **gebraten**.

Wenn Du jetzt neugierig geworden bist, dann kann es direkt mit dem Rezept losgehen!

ZUTATEN

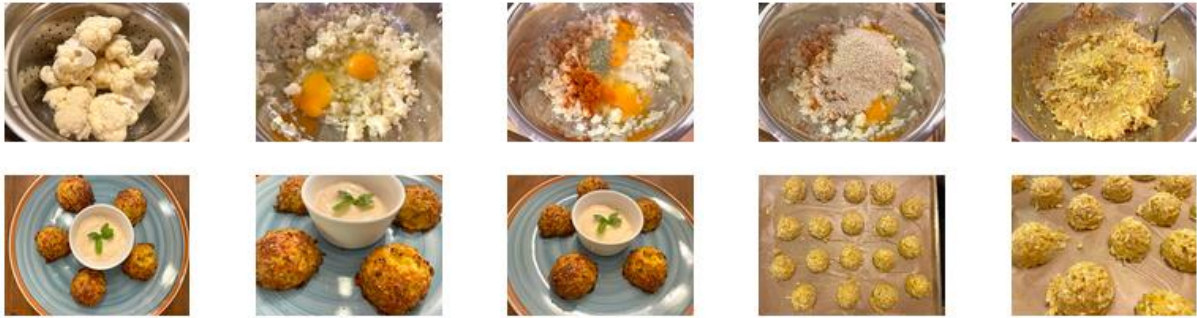
- 1 mittel großer Blumenkohl (verwendbare Röschen mit einem ca. Gewicht von 850 g im rohen Zustand)
- 2 Eier (bei mir immer Größe L)
- 3-4 EL Haferkleie (60 g)
- 2 EL **Flohsamenschalenmehl** (15 g)
- Gewürze (Salz, Paprika, Muskatnuss, Kurkuma)
- 200 g geriebener Käse

Für das Dip z.B.:

- 4 EL gr. Joghurt
- 1 EL Indische **Tandoori Paste**



So cool, die Bällchen sind als kalter Snack oder warm zu genießen!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Blumenkohl putzen und von Blättern befreien, in Rosen teilen und in leicht gesalzenerem Wasser garen.

SCHRITT 2

Den Blumenkohl nach dem Abschütten etwas ruhen lassen, so dass ggfs. noch restliches Wasser aus den gegarten Röschen heraus fließen und abdampfen kann.

SCHRITT 3

Danach die Blumenkohlteile in einer Schüssel mit einer Gabel oder Löffel zerdrücken. Pürieren ist nicht zu empfehlen, da die Masse sonst zu fein wird. Es sollten noch kleine Stückchen vorhanden sein. Dann Gewürze, Eier, Haferkleie, Flohsamenschalenmehl hinzufügen und die Masse gut vermengen.

SCHRITT 4

Ofen auf ca. 200 Grad Umluft vorheizen und nach einer Ruhezeit von ca. 5 min die Masse mit einem Eisportionierer als kleine Halbkugeln auf ein mit Backpapier oder Dauerbackfolie ausgelegtes Blech verteilen.

SCHRITT 5

Die Menge reicht für ca. 1,5 – 2 Bleche, die nacheinander gebacken habe, um zu verhindern, dass sich zu viel Flüssigkeit im Ofen befindet. Das kann aber je nach Backofen anders sein. Backe also die Bällchen für 15 min (bis sie schön gebräunt aber nicht verbrannt sind).

SCHRITT 6

Als Dip kannst Du gr. Joghurt (oder gr. Art) mit Tandoori-Paste verwenden, oder aber Gewürze Deiner Wahl.