



Blumenkohl-Ofenpfannkuchen

mit Mozzarella und frischer Tomatensauce



ca. 45min



2 Personen

In unserer Testküche wird es nie langweilig, dafür sorgen schon die ausgefuchsten Kreationen unserer Köchinnen. Heute im Repertoire: Ein Riesen-Pfannkuchen, auf dem Backblech serviert und das ganz ohne Mehl! Der Trick? Wir backen den pikant gewürzten Teig aus Kichererbsenmehl und Blumenkohlreis. Mit Tomaten-Knofi-Sauce, schmelzendem Mozzarella und knackigem Paprika-Dill-Topping ausgestattet, ist diese Schöpfung einfach genial.

- 1 Zwiebel
- 150g Kichererbsenmehl
- 400g Blumenkohlreis
- 2 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gelbe Paprika
- 1 Mozzarella ⁷
- 10g Dill

- 1 Ei ³
- 1EL Butter ⁷
- ½TL Honig
- ½TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe

Energie 763kcal, Fett 47.3g,
Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 31.1g



1. Teig zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 1 Ei in einer großen Schüssel schaumig aufschlagen. Die **Zwiebel** schälen, grob raspeln und mit **100g Kichererbsenmehl**, dem **Blumenkohlreis**, der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und je 1/2TL Salz und Pfeffer in die Schüssel geben. Alles zu einem trockenen **Teig** vermengen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Mozzarella** in grobe Stücke zupfen oder schneiden.



2. Sauce kochen

Die **Tomaten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** und den **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Butter, 1TL hellem Essig und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-9Min. weich kochen. Die **Tomaten** mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken.



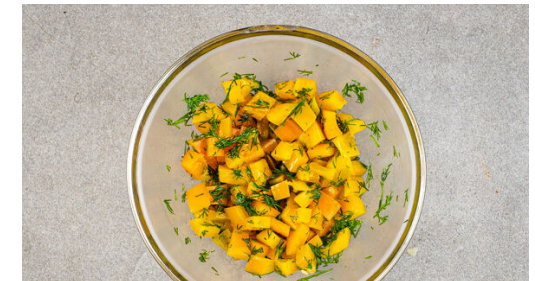
5. Pfannkuchen belegen

Die **Tomatensauce** und den **Mozzarella** auf dem **Blumenkohl-Pfannkuchen** verteilen, dann im Ofen ca. 5Min. weiterbacken, bis der **Mozzarella** geschmolzen und der **Teig** appetitlich gebräunt ist.



3. Pfannkuchen vorbacken

Den **Teig** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Zu einem Kreis mit einem Durchmesser von ca. 28cm und einer Dicke von ca. 0,75 cm ausrollen und gut zusammendrücken, damit er kompakt ist. Im Ofen in ca. 25Min. hellgold backen, dabei das Blech nach der Hälfte der Zeit um 180° drehen.



6. Topping zubereiten

1/2TL Honig, 1/2TL Senf, 1EL Olivenöl und 2TL hellen Essig mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden, dann die **1/2 des Dills** und die **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und auf dem **Pfannkuchen** verteilen. Den **Blumenkohl-Ofenpfannkuchen** mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.