



Blumenkohl-Ofenpfannkuchen

mit Mozzarella und frischer Tomatensauce



ca. 45min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 300g Kichererbsenmehl
- 800g Blumenkohlreis
- 3 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Mozzarella ⁷
- 20g Dill

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier ³
- 2EL Butter ⁷
- 1TL Honig
- 1TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 50.9g, Eiweiß 31.2g



1. Teig zubereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 2 Eier in einer großen Schüssel schaumig aufschlagen. Die **Zwiebeln** schälen, grob raspeln und mit **200g Kichererbsenmehl**, dem **Blumenkohlreis**, der **Gewürzmischung**, 4EL Olivenöl und je 1TL 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 mittelgroßen Pfanne mit 2EL Butter, 2TL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze in 7-9Min. weich kochen. Die **Tomaten** mit einem Kochlöffel grob zerdrücken. Die **Sauce** mit Pfeffer abschmecken.



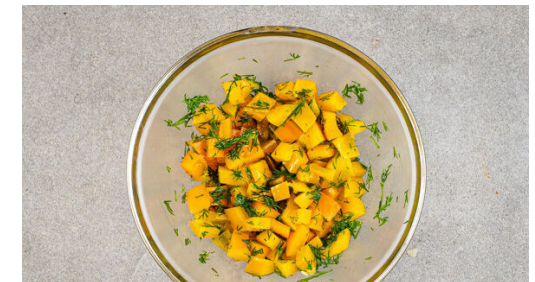
5. Pfannkuchen belegen

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



3. Pfannkuchen vorbacken

Den **Teig** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben, jeweils 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 die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



6. Topping zubereiten

1TL Honig, 1TL Senf, 2EL Olivenöl und 1EL hellen Essig mit je 1 kräftigen 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 den **Pfannkuchen** verteilen. Die **Blumenkohl-Ofenpfannkuchen** mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.