



Veggie-Schnitzel auf Blumenkohlpüree

mit Käse, dazu rauchige Tomatensauce



ca. 30min



2 Personen

Der bescheidene Blumenkohl ist eine der beliebtesten Kohlsorten Europas - womöglich aufgrund seiner Vielseitigkeit -, dementsprechend hört er auf viele Namen, darunter so blumige Bezeichnungen wie „Käsekohl“. Und damit sind wir bei unserem heutigen Gericht, denn wir machen aus ihm ein herrlich cremiges Püree mit ... na? Richtig: Käse! Dazu passen knuspriges Veggie-Schnitzel und aromatische Tomatensauce wie der Kohl zum Kopf!

- 1 Blumenkohl
- 1 Packung Kapern
- 250g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Packung Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen mit Grillfunktion
- Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Sieb

Allergene
Gluten (1), Eier (3), Milch (7), Sulphite
(17). Kann Spuren von anderen
Allergenen enthalten.

Energie 484kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 23.3g, Eiweiß 24.0g



1. Blumenkohl vorbereiten

A top-down view of a black frying pan containing two golden-brown, breaded fish fillets. The fillets are oval-shaped and appear to be cooking in a small amount of oil. The pan is set against a light gray, textured background.

4. Veggie-Schnitzel braten

A glass baking dish containing a mixture of red cherry tomatoes, small green olives, and a single white onion, all coated in a brown sauce.

2. Tomaten backen

5. Püree zubereiten



3. Basilikum schneiden

6. Anrichten und servieren

Das **Blumenkohlpüree** auf Teller verteilen und die **Bohnenschnitzel** darauf anrichten. Mit den **Tomaten** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.