



Veggie-Schnitzel auf Blumenkohlpüree

mit Käse, dazu Kirschtomatensauce



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Packung Kapern
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Basilikum
- 1 Packung Bohnenschnitzel ^{1,3}
- 1 Packung geriebener Gouda ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 497kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 23.4g, Eiweiß 25.4g



1. Blumenkohl vorbereiten

Den Ofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Blumenkohl samt Strunk** grob in Röschen schneiden, ins kochende Wasser geben und abgedeckt in 13-15Min. weich kochen.



4. Veggie-Schnitzel braten

Die **Bohnschnitzel** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten.



2. Tomaten backen

Die **Kapern** in einem Sieb abtropfen lassen. Die **Kirschtomaten** und die **Kapern** in einer Auflaufform mit je 1EL Olivenöl und Balsamicoessig und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** dazugeben und alles im Ofen 9-11Min. rösten, dabei die **Tomaten** nach der Hälfte der Zeit mit einer Gabel leicht zerdrücken, damit sie **Soft** abgeben.



5. Püree zubereiten

Den **Blumenkohl** in ein Sieb abgießen, dabei ca. **1 Tasse Kochwasser** auffangen. Den **Blumenkohl** zurück in den Topf geben, den **Knoblauch** aus der Haut drücken und dazugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei ggf. etwas **Kochwasser** zugeben. Den **Käse** und **2/3 des Basilikums** untermischen und das **Püree** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Basilikum schneiden

Die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und in dünne Streifen schneiden.



6. Anrichten und servieren

Die **Bohnschnitzel** auf dem **Blumenkohlpüree** anrichten und mit den **Tomaten** und dem **restlichen Basilikum** garniert servieren.