



Blumenkohl-Mozzarella-Knödel

mit Paprika-Oliven-Sauce und Salat



30-40min



2 Personen

Können Knödel Sünde sein? Natürlich nicht. Können Knödel Low Carb sein? Da wird es schon schwieriger. Aber wir haben auch das hingekriegt: Der Superheld, dessen Hilfe wir in Anspruch nehmen, heißt Blumenkohl. Du reibst ihn ordentlich auf, stärkst ihn mit würzigem Oregano und cremigem Mozzarella und badest ihn in einer pikanten Gemüsesauce, als Erfrischung gibt's Salat. So lässt sich's superheldenleben!

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Knoblauchzehe
- 100g geriebener Mozzarella ⁷
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 1 Packung grüne Oliven
- 1 Dose Tomatenmark
- 50g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 423kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 24.6g, Eiweiß 22.1g



1. Blumenkohlreis kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** vierteln und grob raspeln. Den **Blumenkohlreis** in einem mittelgroßen Topf mit ausreichend Wasser bedecken und abgedeckt bei starker Hitze aufkochen lassen, dann bei niedriger Hitze ca. 3Min. köcheln lassen, bis der **Blumenkohlreis** gar, aber noch bissfest ist. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



4. Gemüse schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



2. Blumenkohlreis ausdrücken

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Blumenkohlreis** auf ein sauberes Baumwolltuch geben und mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich ausdrücken.



5. Sauce köcheln

Die **Zwiebeln**, die **Paprika**, den **restlichen Oregano** und 1 Prise Salz in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für ca. 5Min. anbraten. Die **Oliven**, das **Tomatenmark** und 150ml Wasser hinzugeben und ca. 5Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** eingedickt ist. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Knödel zubereiten

Den **Blumenkohlreis** mit dem **Mozzarella**, der **1/2 des Oregano**, dem **Knoblauch**, 1 Ei, 1TL Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Ca. 8 golfballgroße Kugeln formen, die **Knödel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 17-20Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und fest sind. Nach der Hälfte der Zeit das Blech um 180° drehen, um die **Knödel** gleichmäßig zu bräunen.



6. Salat anmachen

1EL Olivenöl, 2TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat** vermengen. Die **Knödel** auf der **Sauce** anrichten und mit dem **Salat** servieren.