Rezept

Blumenkohl-Rösti

Ein Rezept von Blumenkohl-Rösti, am 29.04.2024

Zutaten

450 g	Blumenkohl
80 g	Gouda
4	Eier (M)
30 g	Kokosmehl
½ TL	Backpulver
50 ml	Milch (3,5 % Fett)
1 EL	TK-Petersilie
	Muskatnuss frisch gerieben
	Salz
2	Frühlingszwiebeln
¼ TL	gem. Kurkuma
10 g	Flohsamenschalen
50 g	Quark (20 % Fett)
1 EL	Leinöl
1 EL	TK-Schnittlauchröllchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 28 g F, 38 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen und im Blitzhacker auf etwa Reiskorngröße zerkleinern. In ein feines Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Blumenkohl mit ½ TL Salz in einer Schüssel mischen und 20 Min. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abgießen, auf ein sauberes Geschirrtuch geben und kräftig ausdrücken.

2. Käse grob reiben. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Blumenkohl wieder in die Schüssel geben, Frühlingszwiebeln, Käse, Eier, Kurkuma, Kokosmehl, Flohsamenschalen und Backpulver hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Etwa 20 Min. quellen lassen.

3. Backofen auf 200° vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Aus der Masse 12 gleich große Kugeln formen, auf das Backblech legen, etwas flach drücken und nach Belieben mit einer Gabel verzieren. Die Rösti im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen.

4. In der Zwischenzeit Quark, Milch, Öl, Kräuter, ½ TL Salz und 2 Prisen Muskatnuss in einer Schüssel verrühren. Kräuterquark in zwei Schälchen geben. Die Rösti herausnehmen, auf zwei Teller verteilen und mit dem Quark servieren.