

Rezept

Blumenkohl mit Miniknödel

Ein Rezept von Blumenkohl mit Miniknödel, am 18.04.2024

Zutaten

Salz	1 Blumenkohl
1 Beutel Mini-Semmelknödel (ca. 330 g)	1 Zwiebelmettwurst (200 g)
200 g Sahne zum Kochen	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer	2 EL gemischte TK-Kräuter
150 g geriebener Käse	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 650 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf ca. ½ l Salzwasser aufkochen, in einem zweiten Topf ca. 2 l Wasser zum Kochen bringen.

2. Den Backofen auf 225° vorheizen. Inzwischen den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. In das kochende Salzwasser geben und zugedeckt ca. 8 Min. garen. Die Mini-Semmelknödel in den zweiten Topf geben und 5 Min. kochen lassen.

3. Die Zwiebelmettwurst aus der Haut lösen und in Stücke schneiden. Die Sahne mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen und in die Form gießen.

4. Mini-Semmelknödel und den Blumenkohl abtropfen lassen, mit der Zwiebelmettwurst in die Form geben. Die TK-Kräuter und den Käse aufstreuen. Alles im vorgeheizten Ofen (unten) ca. 20 Min. backen.