

Rezept

# Blumenkohl mit Miniknödel

Ein Rezept von Blumenkohl mit Miniknödel, am 28.06.2026

## Zutaten

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