



Herzhafter Blumenkohlkuchen

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Öl	2 EL
Thymian, gerebelt	
Eier	6 St.
Weizenmehl, Type 405	100 g
Backpulver	1 TL
Parmesan, gerieben	150 g
Paniermehl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne, Springform 28 cm Durchmesser, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Die Blätter vom Blumenkohl abschneiden, den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Strunk würfeln (ca. 600 g). In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln schälen und vier Scheiben abschneiden. Ringe voneinander trennen und beiseitelegen. Restliche Zwiebel halbieren und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und gehackte Zwiebeln mit Knoblauch und Thymian ca. 2 Min. andünsten.
4. In einer Schüssel Eier aufschlagen und verquirlen. Mehl, Backpulver, Parmesan und Salz zugeben und zu einem Teig verrühren. Blumenkohl, Petersilie und geschmorte Zwiebeln vorsichtig unterheben.
5. Eine Springform mit Öl bepinseln und mit Paniermehl bestreuen. Blumenkohlmasse in die Springform geben. Zwiebelringe darauf verteilen, leicht eindrücken und den herzhaften Blumenkohlkuchen im Ofen ca. 35–40 Min. goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	10 g