



Herzhafte Blumenkohl-Muffins von Mario Kotaska

Zutaten für 4 Portionen (12 Muffins)

Muffins

500 g Blumenkohl (gerieben)
4 Eier (Größe M)
150 g geriebener würziger Käse (z.B. Cheddar, Parmesan oder eine Mischung)
2 EL Mandelmehl oder Kokosmehl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL Paprikapulver (edelsüß)
½ TL Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL getrockneter Oregano
1 TL frischer Thymian (oder ½ TL getrocknet)
2 EL frische Petersilie, gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Marinierter Rucola

100 g frischer Rucola
200 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl (nativ extra)
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Ahornsirup (Alternative: Honig)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Sowie

Gehobelter Parmesan zum Garnieren (optional)
Butter oder Öl zum Einfetten der Muffinformen

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Den Blumenkohl waschen, vierteln und grob reiben. Salzen und dann leicht kneten, bis das Zellwasser austritt. Käse hinzugeben, Knoblauch hineinreiben und alles mit Pfeffer, Muskatnuss, Oregano, Paprikapulver, Thymian und Petersilie würzen. Mandelmehl bzw. Kokosmehl sowie die Eier hinzugeben. Alles gut miteinander verrühren, bis ein Teig entsteht. Die Konsistenz sollte formbar, aber nicht zu flüssig sein.

Eine Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Die Blumenkohl-Masse gleichmäßig auf die Mulden verteilen und leicht andrücken. Im vorgeheizten Ofen 25 bis 30 Minuten bei 190 Grad backen, bis die Muffins goldbraun und an den Rändern knusprig sind. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig herauslösen.



Für die Marinade Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Kirschtomaten halbieren und gemeinsam mit dem Rucola kurz vor dem Servieren mit der Marinade vermengen.

Die warmen Blumenkohl-Muffins auf einem Bett aus mariniertem Rucola anrichten. Nach Belieben mit gehobeltem Parmesan garnieren.

Nährwerte pro Portion:

481 kcal – 37 g Fett – 25 g Eiweiß – 11 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei. Käse kann tierisches Lab enthalten.