



# Blumenkohl aus dem Ofen mit Gnocchi & Pinienkernen



## Zutaten

### Menge

1	Rote Bete
1/2	Ziegenkäse
2	Eier
2 TL	getrockneter Thymian
1	kleiner Blumenkohl
1 Prise	Zimt
1 Pck.	Pinienkerne
400 g	Gnocchi
	Chiliflocken
	Salz
100 g	Mehl
1 Pck.	passierte Tomaten
20 g	Zucker
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 Zehen	Knoblauch
1 EL	Pflanzenöl
1 Handvoll	Basilikum
150 ml	Milch
6 EL	Olivenöl

## Rezeptinfo

### Zutaten für 2 Portionen

Zubereitungszeit: 35 min

pro Portion: 5736 kJ, 1371 kcal, 156 g Kohlenhydrate, 47,9 g Eiweiß, 68,3 g Fett, 317 mg Cholesterin, 16,6 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zubereitung

Hast du schon mal ein vegetarisches Steak gegessen? Wenn nicht, ist dieses Blumenkohlsteak mit Rote Bete und Gnocchi in selbstgemachter Tomatensoße genau das Richtige für dich. Als Dessert gibt es dazu noch einen mega einfachen Kaiserschmarrn. Für die Vorspeise brätst du zuerst den Blumenkohl und die Rote Bete in Olivenöl an. Anschließend wird beides im Ofen mit Ziegenkäse überbacken. Als Hauptgang bereitest du die Gnocchi mit gerösteten Pinienkernen und einer selbstgemachten Tomaten-Basilikum-Soße zu. Für den Kaiserschmarrn machst du eine Art Pfannkuchen, den du aber in der Pfanne in kleine Stücke zerteilst. So hast du in wenigen Schritten direkt ein ganzes Menü zubereitet. Probiere das Rezept unbedingt einmal selbst aus, so einfach geht's:

### Step 1:

Aus dem Blumenkohl schneidest du zwei breite Scheiben heraus. Die Knoblauchzehen andrücken und schälen. 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Blumenkohlscheiben hineingeben. Den Blumenkohl brätst du von beiden Seiten an und würzt mit Salz, Pfeffer und Thymian. Anschließend kannst du den Blumenkohl in eine kleine Auflaufform geben.

### Step 2:

In der Zwischenzeit schneidest du die Rote Bete und den Ziegenkäse in dünne Scheiben. Wieder 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete-Scheiben von beiden Seiten andünsten. Das Ganze würzt du mit Salz und Pfeffer. Die Rote Bete zu dem Blumenkohl geben und beides mit dem Ziegenkäse belegen. Dann überbackst du alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 10 – 15 Minuten.

### Step 3:

Jetzt kannst du die Tomatensoße vorbereiten. Dazu die Zwiebel schälen und fein würfen. Das Basilikum hackst du fein. 2 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Alles mit den passierten Tomaten ablöschen und das Basilikum hinzugeben. Jetzt würzt du alles mit Salz, Pfeffer und Chili. Die Soße lässt du bei geringer Hitze köcheln.

### Step 4:

Nun setzt du einen großen Topf mit gesalzenem Wasser auf und bringst es zum Kochen. Die Gnocchi darin nach Packungsanweisung garen und anschließend abgießen. Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten, die gekochten Gnocchi hinzugeben und kurz mit anbraten.

### Step 5:

Anschließend kannst du noch schnell aus den Eiern, der Milch, dem Mehl, dem Zucker und einer Prise Salz und Zimt eine Art Pfannkuchenteig zubereiten. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den kompletten Teig hineingießen. Jetzt wartest du, bis der Teig etwas fest geworden ist und zerteilst den Teig dann mit einem Pfannenwender in kleine Stücke. Die Stücke von allen Seiten etwas anrösten lassen.

### Step 6:

Jetzt kannst du alles servieren. Der überbackene Blumenkohl eignet sich super als Vorspeise. Die Gnocchi kannst du zusammen mit der Tomatensoße als Hauptspeise servieren und den einfachen Zimt-Kaiserschmarrn kannst du als Nachtisch servieren.

