Blumenkohlkuchen

ARBEITSZEIT	KOCH-/BACKZEIT	PORTIONEN
ca. 10 Minuten	ca. 55 Minuten	4-6 Personen

ZUTATEN

1	Blumenkohl, ca. 450 g, in Röschen zerkleinert
1	rote Zwiebel
75 ml	Olivenöl
0,5 TL	Rosmarin, gehackt
7	Eier
15 g	Basilikum, gehackt
120 g	Mehl gesiebt
1,5 TL	Backpulver
0,5 TL	Kurkuma, gemahlen
150 g	Parmesan, gerieben
	zerlassene Butter für die Form
1 EL	weiße Sesamsamen
1TL	Schwarzkümmelsamen

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200° vorheizen.
Blumenkohlröschen in einen Topf mit Wasser und Salz ca. 15 min. garen, bis sie sich mit einem Löffel zerteilen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen.
Von der Zwiebel vier etwas 5mm dicke Scheiben abschneiden und in Ringe zerteilen. Den Rest grob hacken und zusammen mit dem Rosmarin 10 Minuten bei mittlerer Temperatur anschwitzen. Anschließend abkühlen lassen und in einer Schüssel zusammen mit den Eiern und dem Basilikum gründlich verquirlen. Mehl, Backpulver, Kurkuma, Parmesan, 1 TL Salz und reichlich schwarzem Pfeffer dazugeben und unterrühre, bis es eine glatte Mischung ergibt.
Jetzt ganz vorsichtig den Blumenkohl unterheben und aufpassen, dass sie nicht zerfallen.
Eine Backform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einpinseln. Sesam und Schwarzkümmelsamen vermengen und den gebutterten Rand mit den Samen bestreuen, sodass sie kleben bleiben.
Die Blumenkohlmasse einfüllen und die Zwiebelringe darauf verteilen.
Den Kuchen 45 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren min. 20 Minuten abkühlen lassen.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Vegan · Vegetarisch · Mit Alkohol · Ohne Zucker · Für Kinder geeignet