



## BLUMENKOHL-GNOCCHI MIT BÜFFELMOZZARELLA

### Zutaten

- 1/2 Blumenkohl
- 1 Eigelb
- 1 TL Guarkernmehl
- 1 TL Butterschmalz
- 1/2 Zwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Stängel Basilikum (frisch)
- 50 g Mozzarella (Büffel)



### Zubereitung

Den Blumenkohl grob zerkleinern und in Salzwasser kochen, bis er gar ist. Gut abdampfen lassen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Das Püree in ein Geschirrtuch geben und so viel Flüssigkeit wie möglich heraus pressen.

Das abgekühlte Blumenkohlpüree mit dem Eigelb mischen und mit Guarkernmehl abbinden. Eine Stunde lang kalt stellen, dann aus dem „Teig“ mithilfe von zwei Teelöffeln Gnocchi formen. Die Gnocchi vorsichtig in sanft köchelndes Wasser geben und nach ca. 5 Minuten wieder herausnehmen.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel schälen, fein würfeln und anschwitzen. Die abgetropften Gnocchi hinzu geben und kurz anbraten, sodass eine leicht gebräunte Kruste entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum-Blätter unterrühren, die Pfanne vom Herd nehmen, das ganze Gericht umrühren und kurz ziehen lassen. Vor dem Servieren mit geriebenem Mozzarella bestreuen.

### Rezeptvariation

Wer mag gibt ein paar Kirschtomaten und grünes Pesto hinzu.

### gesund & aktiv informiert

Bei Gnocchi handelt es sich normalerweise um Kartoffel-Nocken. Doch auch die Variante aus Blumenkohl sättigt und lässt sich geschmacklich mit vielerlei Saucen kombinieren.

