

Blumenkohl-Gnocchis

Zutaten für 2 Portionen (~40 Stück)

- 100g Blumenkohl
 - 50g Mandelmehl
 - 50g Sojamehl (Jettanru wenn möglich)
 - 5g Flohsamenschalen
 - 10g Quarkernmehl o. Pfeilwurzstärke
 - 10g Kokosmehl
 - 2EL Wasser
 - Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen
- Außerdem benötigst Du etwas Backpapier



Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und mit einem Papiertab oder einem Food Processor sehr fein hacken. In eine Schüssel geben und alle übrigen Zutaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Masse zu einem Teig verkneten - vorsichtig, er wird sehr klebrig! Eine Hälfte des Teigs auf ein Blatt Backpapier geben und mit Hilfe eines weiteren Blattes Backpapier zu einer länglichen Rolle formen. Von dieser Rolle nun insgesamt 20 Stücke schneiden und auf dem Backpapier ausbreiten. Mit einer feuchten Gabel die Scheiben leicht platt drücken und dadurch mit dem Gnocchi-typischen Rillenmuster versehen. Das gleiche mit dem restlichen Teig wiederholen.

Die Gnocchis werden dann in kochendes Wasser gegeben und für 5-7 min gekocht. Sie sind fertig, sobald sie oben schwimmen.

Dazu passt sehr gut ein Pesto oder auch eine Hafer-Creme-Sauce - diese wird einfach mit Hafercreme und Gewürzen *al gusto* angerührt und bei Bedarf mit Quarkernmehl / oder Pfeilwurzstärke aufgedickt.

Nährwertangaben: 300 kcal / Portion; 17,4g Fett; 10,3g Kohlenhydrate
24,3g Eiweiß / Protein