Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:
1 Blumenkohl
1 Ei
Petersilie
Curry
Suppenwürze
100 gr. geriebener Käse (bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)
3-4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:
Einen ganzen Karfiol im Multi zu ‘Reis’ hacken (vorher in Röschen teilen).

Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).

Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.

Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

Tipp:
Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und…

Variation von Manuela Neumann
Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.
Der Rest des Rezeptes bleibt gleich