



Gebakken bloemkool-mozzarella knoedels

met paprika-olijven saus en salade



30-40min



2 personen

Knoedels - een soort Duitse dumplings - koolhydraatarm? Daar hebben we een oplossing voor gevonden: bloemkool! Je raspt de bloemkool fijn en draait er dan, met oregano en romige mozzarella, ballen van. Eigenlijk zou dit gerecht gewoon 'gebakken bloemkool pizzaballen' moeten heten, want je maakt er ook een lekkere paprika-olijven saus bij. En zo heb je toch nog de smaak van pizza - de lusten zonder de koolhydraat-lasten.

Wat je van ons krijgt

- 1 bloemkool
- 1 teen knoflook
- 100g geraspte mozzarella ⁷
- 1 zakje gedroogde oregano
- 1 rode ui
- 2 rode paprika's
- 1 zakje groene olijven
- 1 blikje tomatenpuree
- 50g mesclun

Wat je thuis nodig hebt

- ei ³
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet
- keukenrasp

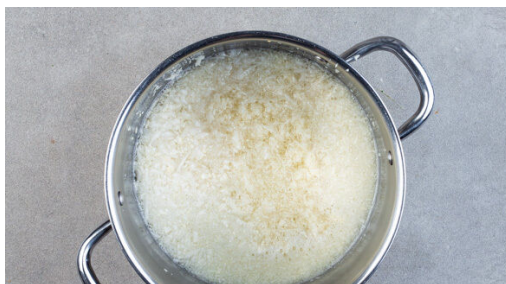
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 423kcal, vet 27.4g, koolhydraten 24.6g, eiwit 22.1g



1. Bloemkoolrijst koken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **bloemkool** in vieren en rasp grof. Doe de **bloemkoolrijst** in een middelgrote kookpan met voldoende water. Leg een deksel op de pan en breng op hoog vuur aan de kook. Draai dan het vuur laag en kook in ca. 3min beetgaar. Giet af en laat uitlekken.



4. Groenten snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Snijd de **olijven** in ringen.



2. Bloemkoolrijst uitknijpen

Pel en hak de **knoflook** fijn. Leg de **bloemkoolrijst** op een schone theedoek en knijp er zoveel mogelijk vocht uit.



5. Saus maken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **ui**, de **paprika**, de **rest van de oregano** en een snuf zout ca. 5min. Voeg de **olijven**, de **tomatenpuree** en 150ml water toe en laat ca. 5min zachtjes koken, tot de **saus** ingedikt is. Proef en breng op smaak met zout en peper.



3. Knoedels maken

Meng de **bloemkoolrijst** met de **mozzarella**, de **helft van de oregano**, de **knoflook**, 1 ei, 1tl zout en een snuf peper en draai ca. 8 ballen ter grootte van een golfbal. Leg de **knoedels** op een bakplaat met bakpapier en bak 17-20min in de oven, tot ze goudbruin en stevig zijn. Draai de bakplaat halverwege 180° zodat de **knoedels** gelijkmatig bruin worden.



6. Salade maken

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl azijn en een snuf zout en peper. Meng de **dressing** met de **mesclun**. Verdeel de **saus** over de borden en leg de **knoedels** er bovenop, geef de **salade** erbij.