



## Würzige Blumenkohl Fritters

Blumenkohl, Bergkäse und eine Handvoll Gewürze? Ohja! Das Rezept haben meine Mama und ich spontan in New York zusammengewürfelt. Der Blumenkohl musste weg, da er schon lange im Kühlschrank hauste und sich danach sehnte, verzehrt zu werden. Die Fritters haben wir aus den Zutaten gemacht, die gerade zur Hand waren – et voilà! Zum ersten mal kreiert und direkt köööstlich geschmeckt. Es war genau das Richtige nach unserem langen Spaziergang durch Manhattan.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



FRUKTOSEARM

Auch in New York ist die Kälte angekommen und zwang uns, einen Schal um unseren Giraffennacken zu werfen. Etwas kräftigendes, aber zugleich leichtes musste her. Die Gewürzmischung der Fritters hatte den Effekt, von innen heraus zu stärken und zu wärmen zugleich. Der Kümmel macht es zudem für alle sensiblen Bäuche bekömmlich. Die aromatischen Stoffe des Kümmels regen die Verdauung an und beseitigen Blähungen. So ist eine Prise besonders empfehlenswert in schwer bekömmlichen Gerichten mit Kohl oder Zwiebeln.

Da wir für die Fritters ausschließlich Rößchen verwendet haben, machten wir aus dem übrig gebliebenen Strunk eine Suppe. Ein Mahl war kreiert innerhalb kürzester Zeit und die ganze Familie hat sich daran erfreut. Kein Bauch ging leer aus.

 *Zubereitungszeit: 40 Minuten*

 *Kalorien pro Fritter: 129 kcal*

### Zutaten (für 12 Fritters):

#### Für die Puffer:

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Ei
- 1 EL Maismehl
- 2 EL Mehl, glutenfrei
- 1-2 EL Semmelbrösel, glutenfrei
- 50 g Bergkäse
- 1 EL glatte Petersilie, fein geschnitten
- 0,5 TL Curry
- 0,5 TL Majoran
- Prise Kümmel, gemahlen
- Prise Chilli Flocken
- Salz, Pfeffer

### Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

### Follow me



### Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

**Abonnieren**

**& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!**



### Häufige Fragen

Ich habe alle...

## Zubereitung:

1. Blumenkohl Rößchen vom Strunk abschneiden und diese im leicht gesalzenen Wasser garen, solange bis der Blumenkohl weich ist (ca. 15 Minuten). Den Blumenkohl mit einer Gabel zerdrücken.
2. Eigelb von Eiweiß trennen. Den Bergkäse fein raspeln. Alle Zutaten bis auf Eiweiß in einem großen Topf gründlich vermischen, den Teig 5-10 Minuten ruhen lassen. Die Konsistenz des Teiges sollte wie ein Brei sein, bei Bedarf können Semmelbrösel hinzugefügt werden.
3. In der Zwischenzeit das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl erhitzen, mit einem Löffel kleine Puffer formen und direkt in der Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.



## Bon Appetit!

### Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit \* markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name \*

E-Mail \*

Website

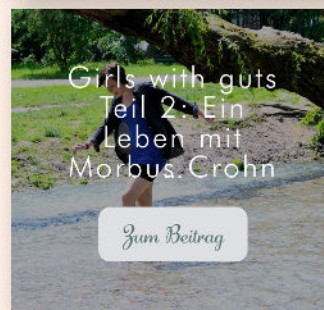
[Kommentar abschicken](#)

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlsorten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

### Das könnte dir auch gefallen



## Instagram





## Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin  
Ernährungswissenschaftlerin und  
habe seit mehreren Jahren  
meine Spezialisierung im Bereich  
"Darmgesundheit".

## Follow me



## Newsletter

Du möchtest dich über neue  
Rezepte informieren lassen? Dann  
abonniere einfach meinen  
Newsletter.

*Abonnieren*