



Blumenkohl aus dem Ofen Tomate Mozzarella

... knusprig und schnell gemacht

Mehr Infos

- Vorbereitung | 10 Min
- Backen | 35 Min
- Zusammensetzen | 5 Min
- Fertig in | 50 Min

Einkaufsliste

2-4 Personen | 28 cm Ofenform

- 300 g Blumenkohl (etwa ein mittelgroßer Kopf)
- 70 ml Olivenöl
- 400 g Dosentomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 2 EL getr. Oregano
- 1 TL getr. Rosmarin
- 1 TL getr. Thymian
- 1/4 TL Chili (z. B. Piment d'espelette)
- 1/2 TL Pfeffer
- 2 TL Salz
- 1 EL braunen Zucker
- 150 g Mozzarella
- 50 g geriebenen Parmesan
- 50 g Pankomehl (oder Paniermehl)
- 2 EL frische Basilikum

So wird's gemacht

Den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen.

Zunächst den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und waschen. Olivenöl, Tomaten und Tomatenmark in eine Ofenform geben. 40 ml Olivenöl hinzugeben und gut vermengen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken und ebenso hinzugeben. Paprikapulver, einen Esslöffel Oregano, Rosmarin, Thymian, Chili, Pfeffer und Salz mischen. Zwei Drittel zu den Tomaten geben. Den Rest mit dem restlichen Olivenöl vermengen und den Blumenkohl damit marinieren.

Den Zucker ebenso in die Sauce geben. Alles gut verrühren und den marinierten Blumenkohl auf die Sauce geben.

Den Blumenkohl mit 20 g geriebenen Parmesan bestreuen.

Die Masse im Backofen 20 Minuten backen. Derweil den Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Die Hälfte des Mozzarella mit dem restlichen Parmesan, Pankomehl, dem restlichen Oregano sowie frisch gehacktem Basilikum vermengen.

Nach der Backzeit den Blumenkohl kurz in der Sauce verrühren. Den restlichen Mozzarella zwischen den Blumenkohl setzen und alles leicht vermengen.

Die Käsemasse über den Blumenkohl streuen und alles weitere 15-20 Minuten goldbraun knusprig backen.

Wenn eine Beilage gewünscht ist, kann dazu zum Beispiel Baguette serviert werden.