

Rosenkohl-Hafer-Clafoutis mit Parmesan

🔊 Mittel ⌚ ca. 50 Min.



Zutaten | 4 Portionen

500 g Rosenkohl
75 g Parmesan
3 Eier (Größe M)
250 g Milch
50 g Olivenöl
50 g Weizenmehl Type 405
50 g zarte Haferflocken
25 g Haferkleie-Grieß
1 Msp. Backpulver
1 TL Salz
Pfeffer
250 g Magerquark
1 EL Mineralwasser mit
Kohlensäure
20 g Basilikum-Pesto
(Fertigprodukt)
Fett für die Form

Zubereitung

Den Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Eine runde flache Auflaufform (ca. 28 cm Durchmesser) fetten. Den Rosenkohl waschen, putzen und die Röschen halbieren. Den Parmesan auf einer Küchenreibe oder im Blitzhacker fein reiben. Für den Teig die Eier mit Milch und Olivenöl in eine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. In einer zweiten Schüssel Mehl, Haferflocken, Haferkleie-Grieß, Backpulver, Salz, etwas Pfeffer und 50 g Parmesan mischen. Mehl-Mischung nach und nach zur Eiermischung geben und unterrühren, so dass ein glatter Teig entsteht. Den Teig in die Form füllen, Rosenkohl darauf verteilen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen. Inzwischen für den Dip den Quark mit dem Mineralwasser und dem Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Clafoutis aus dem Ofen nehmen, mit dem übrigen Parmesan bestreuen und noch warm mit dem Dip servieren.



Nährwerte pro Portion

kcal	555
Kohlenhydrate	38 g
Ballaststoffe (0,95 g Beta- Glucan)	8 g
Eiweiß	31 g
Fett	32 g
Salz	1,3 g

Variante

Für eine tolle Sommervariante statt Rosenkohl Kirschtomaten verwenden. Die Tomaten können im Ganzen auf dem Teig verteilt werden.