



## Blumenkohl-Pizza-Muffins

- Fett fürs Muffin-Blech
- 500 g Blumenkohl
- 100 g Cheddarkäse (Stück)
- 2 Zweige Rosmarin
- 1/2 Bund Oregano
- 3 EL Mehl
- 1 Ei (Gr. M)
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Aubergine
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g stückige Tomaten (Dose)
- 100 g Feta
- 2 EL Pinienkerne
- Backpapier

### Zubereitung / **75 Minuten** / ganz einfach

Ofen vorheizen (E-Herd: 200° C/Umluft: 180 °C/Gas: s. Hersteller). 12 Mulden eines Muffinblechs gut fetten, die Böden mit Backpapier auslegen. Blumenkohl putzen, waschen, grob reiben. Cheddar fein reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln. Nadeln und die Hälfte Blättchen abstreifen, hacken.

Blumenkohl, Käse, gehackte Kräuter, Mehl und Ei mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Mulden verteilen, andrücken und dabei einen ca. 2 1/2 cm hohen

Rand formen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten vorbacken.

Aubergine und Zucchini putzen, waschen und längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Breite Auberginenscheiben längs halbieren. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsescheiben darin portionsweise von jeder Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Knoblauch schälen, fein hacken und mit den Tomaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den Blumenkohlböden verteilen. Je 1 Auberginen- und Zucchinischeibe zusammen aufrollen und aufrecht auf die Böden stellen. Feta darüber bröseln, mit Pinienkernen bestreuen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten weiterbacken. Mit restlichem Oregano bestreuen.

<https://www.lecker.de/blumenkohl-pizza-muffins-happs-und-weg-78783.html>