

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt



Was für Naschkatzen Schokolade und Cupcakes sind, sind für Fans der herzhaften Küche eine dickbelegte Pizza, Gnocchi mit viel Sauce und ein Grilled Cheese Sandwich mit extra Käse. Blöd nur, wenn sich diese Leckereien nicht mit deinen guten Vorsätzen vereinbaren lassen - weniger Kohlenhydrate, mehr frisches Gemüse. Was du da machen kannst? Blumenkohl Rezepte heißt die Lösung! Ersetz ganz einfach Weizenmehl und Kartoffeln durch den weißen Kohl und schlemm weiterhin Pizza, Pasta und Co.

Weniger Kohlenhydrate: Check. Mehr Gemüse: Doppel-Check. Und das Beste: Es schmeckt genauso lecker wie die Klassiker.

Fluffige Blumenkohl-Taler mit frischem Koriander

Hoch sollen sie leben, hoch sollen sie leben, 4 Mal hoch! Statt Weizenmehl bildet frischer Blumenkohl die Basis für diese fluffigen Pfannen-Taler. Die Röschen werden dafür fein gerieben, mit Eiern vermischt und mit jeder Menge frischem Koriander und einem Spritzer Zitronensaft verfeinert. [Zum Rezept](#)



[Fluffige Blumenkohl-Taler mit frischem Koriander](#)

Blumenkohl-Taler mit Basilikum-Dip

Schnell, schneller, Blumenkohl Rezepte. Hie in Form von Talern - dieses Feierabendgericht ist nicht nur in Rekordzeit tellerfertig, sondern braucht auch keine Kohlenhydrate, um dich satt und glücklich zu machen. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Taler mit Basilikum-Dip](#)

Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl

Hallo Fastfood, auf dich haben wir die ganze Woche gewartet. Doch obwohl du einfach zum Anbeißen aussiehst, brauchen wir absolut kein schlechtes Gewissen zu haben, sondern bleiben unserer [Low-Carb-Challenge](#)

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt

treu. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Tortillas aus Blumenkohl.](#)

Mango-Hühnchen mit Blumenkohlreis

Nichts gegen fluffigen, duftenden Reis - aber die Carbs kannst du manchmal einfach nicht gebrauchen. Auch hier sind Blumenkohl Rezepte die Lösung. Den Kohl fein schreddern, kurz blanchieren und zu oh-so-saftigem Mangohühnchen servieren. [Zum Rezept](#)



[Mango-Hühnchen mit Blumenkohlreis](#)

Gemüse-Pizza mit knusprigem Blumenkohlboden

Pizza-Alarm im Ofen – da wird jeder schnell hellhörig. In diesem Falle sollten besonders alle Vegetarier und Gemüseliebhaber mit einer Vorliebe für die gebackene, italienische Teigscheibe ihre Ohren spitzen. Denn hier vereint sich allerlei frisches Gemüse mit Pesto zu neuem Pizzavergnügen. Der knusprige Blumenkohlboden macht

schwere Kohlenhydrate überflüssig. Ein ‚Hoch‘ auf die Gemüsepizza. [Zum Rezept](#)



[Gemüse-Pizza mit knusprigem Blumenkohlboden](#)

Saftiges Low Carb-Blumenkohlbrod mit Parmesan

Nach [Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden](#), [Low-Carb-Pasta aus Zucchini](#) und [Low-Carb-Gebäck](#) darf ein saftiges Low-Carb-Brot natürlich nicht fehlen! Die Basis: Eine Mischung aus Blumenkohl, Kokosnussmehl und Ei. Der Feinschliff: Parmesan, italienische Kräuter und verschiedene Gewürze. [Zum Rezept](#)



[Saftiges Low Carb-Blumenkohlbrod mit Parmesan](#)

Grilled Cheese Sandwich aus Blumenkohl mit Cheddar

Statt zwischen zwei gewöhnlichen Toastscheiben, schmilzt dir hier würziger Cheddar zwischen zwei Blumenkohltoasties entgegen. Und weil man von Käse nie

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt

genug haben kann, wird milder Mozzarella gleich mit in die Blumenkohlscheiben eingebacken. Jetzt nur noch in der Pfanne 3 Minuten von jeder Seite rösten – fertig ist dein kohlenhydratarmer Leckerbissen. [Zum Rezept](#)



[Grilled Cheese Sandwich aus Blumenkohl mit Cheddar](#)

Kohlenhydraten einfach mehr Proteine und Fette. Bei diesem cremigen Auflauf mit einer Extraportion saurer Sahne und Cheddar hast du garantiert nicht das Gefühl, auf irgendetwas verzichten zu müssen. [Zum Rezept](#)



[Keto Blumenkohlaufauf mit Cheddar](#)

Blumenkohlsteak mit Blumenkohlpüree

Wer sagt, dass Steak ein dickes Stück Fleisch sein muss? Grillen, braten, backen geht auch prima à la Blumenkohl Rezepte. Einfach ein daumendickes Stück aus dem Blumenkohlkopf ausschneiden, anbraten und in den Backofen geben. Der Rest wird zu samtweichem Püree verarbeitet. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohlsteak mit Blumenkohlpüree](#)

Blumenkohlreis mit Paprika und Hackfleisch

Bei diesem hübschen Reis-Türmchen fällt kaum auf, dass es sich in Wirklichkeit um Blumenkohl handelt. Geschickt getrickst! Zusammen mit einer Sauce aus Hackfleisch, Paprika, Erbsen und Möhren wird's richtig deftig lecker. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohlreis mit Paprika und Hackfleisch](#)

Keto Blumenkohlaufauf mit Cheddar

Low Carb bedeutet nicht nur Verzicht. Wer sich beispielsweise ketogen ernährt, der isst statt

Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto

Blumenkohl sorgt für die Gemüsegrundlage, Mandelmilch für die Cremigkeit und das selbstgemachte Pesto verleiht der Suppe zum Schluss

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt

noch einen Hauch Eleganz. An die Löffel, fertig, los! [Zum Rezept](#)



[Blumenkohlsuppe mit Haselnuss-Minz-Pesto](#)

Quadratisch, schokoladig, leicht - Brownies aus Blumenkohl

Blumenkohl Rezepte können auch süß verführen! Getarnt als kleine Nascherei kommen diese Brownies ganz ohne Zucker und Weizenmehl aus. Was stattdessen in ihnen steckt? Jede Menge Blumenkohl. Aber das ist nicht alles – dunkle Schokolade, [Mandelmilch](#), cremiger Frischkäse, Kakao, gemahlene Mandeln und Kokosnussmehl gesellen sich auch dazu. Das Ergebnis: Besonders saftige Brownies. Hättest du den Blumenkohl geschmeckt? [Zum Rezept](#)



[Quadratisch, schokoladig, leicht - Brownies aus Blumenkohl](#)

Wie du aus Blumenkohl, Mandeln und Oliven Couscous machst

So einfach wie Couscous, so schnell wie Couscous, aber so lecker wie Blumenkohl Rezepte! Kein klassischer Couscous aus der nordafrikanischen Küche, dafür aus zarten Kohlröschen. Zusammen mit Mandeln, Oliven, Koriander und Limette – unschlagbar. Leere Kohlenhydrate? Fehlanzeige. Voller Geschmack? Bingo! [Zum Rezept](#)



[Wie du aus Blumenkohl, Mandeln und Oliven Couscous machst](#)

Veganer „Eiersalat“ aus Blumenkohl mit Cashew-Dressing

Wer braucht schon Eier, wenn er den weltbesten „Eiersalat“ auch mit weich gekochtem Blumenkohl zubereiten kann? Zusammen mit knackigem Gemüse und einer feinen [Cashew-Mayonnaise](#) kommen Veganer bei dieser Kreation ins Schwärmen. [Zum Rezept](#)

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt



Veganer „Eiersalat“ aus Blumenkohl mit Cashew-Dressing



Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Low-Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen

Schmelzender Mozzarella und fruchtige Tomatensauce auf ... Blumenkohlboden? Und keiner hat's gemerkt – so lecker ist er. Die Basis: eine Mischung aus Blumenkohl, Kürbiskernen und Chia-Samen. Auf diese Pizza werden alle Pizzabäcker neidisch sein! [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Pizza mit Blumenkohl und Chia-Samen

Gerösteter Blumenkohl mit Parmesan und Avocado

Vergiss geröstete Ofenkartoffeln und ersetze sie durch kleine Blumenkohlröschen. Besonders lecker ist die Kombination aus würzigem Parmesan und milder Avocado. 30 Minuten bei 200 °C und tada – fertig ist eine leichte Köstlichkeit für mittags, abends oder einfach zwischendurch. [Zum Rezept](#)



Gerösteter Blumenkohl mit Parmesan und Avocado

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Wenn dich mal wieder das Fernweh packt, gibt es nur eins: Wirf deinen Herd an und reise mit dem Löffel bepackt durch Asien. Statt Hühnchen und Süßkartoffeln tummeln sich in diesem Curry Kichererbsen und Blumenkohl. Bei so viel Aroma schmeckst du nicht nur die thailändische Küche auf deiner Zunge. [Zum Rezept](#)

Blumenkohl-Gnocchi mit Shiitake-Pilzen

Du möchtest weniger Kohlenhydrate, dafür mehr Gemüse essen? Dann schlägst du mit diesen Blumenkohl-Gnocchi zwei Fliegen mit einer Klappe. Der italienische Klassiker kommt ganz ohne Weizenmehl aus und ergibt mit milden Shiitake-Pilzen und frischen Kräutern ein wunderbar leichtes Mittagessen, das nach Urlaub im

21 Ideen, mit denen du Kohlenhydrate durch Blumenkohl ersetzt

Süden schmeckt. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Gnocchi mit Shiitake-Pilzen](#)

Blumenkohl-Chowder mit Sellerie und Speck

Liebe Kartoffeln, ihr seid offiziell ersetzt. Blumenkohlröschen, Stangensellerie und ein paar Möhren bilden gemeinsam mit fein gehacktem Knoblauch und Zwiebeln die Basis für diese cremige Suppe. Als sündiges Extra obendrauf gibt es ein paar knusprige Speckstreifen. [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl-Chowder mit Sellerie und Speck](#)

Ganzer Tandoori-Blumenkohl aus dem Backofen

Statt des klassischen Sonntagsbratens gibt es heute mal einen ganzen Blumenkohl. Aber nicht irgendwie, sondern mit einer Tandoori-Gewürzmischung mariniert, im Ganzen im Backofen gegart und zusammen mit frischem Minz-Joghurt serviert. Wenn du einmal diesen herrlichen Duft

in der Nase hast, willst du nichts anderes mehr. [Zum Rezept](#)



[Ganzer Tandoori-Blumenkohl aus dem Backofen](#)

Fluffig, cremig, leicht: Blumenkohlpüree mit Thymian

Zu [Hähnchenbrust](#) oder [Lachs](#) – wenn sich dieses cremige Püree mit frischem Thymian auf deinem Teller türmt, interessiert sich niemand mehr für die fehlenden Kohlenhydrate. Damit es besonders sämig wird, einfach einen Klecks Butter untermischen. [Zum Rezept](#)



[Fluffig, cremig, leicht: Blumenkohlpüree mit Thymian](#)