

LCHF Rosenkohl-Pastinakenpudding

Zutaten für 4 Personen als Beilage oder 2 als vegetarisches Hauptgericht

Zutaten

- 350 g Rosenkohl, küchenfertige Menge
- 100 g Butter
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskat
- 2 Pastinaken, 200 g küchenfertige Menge
- 1 große Möhre, 150 g küchenfertige Menge
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butterschmalz
- Salz
- Piment
- 1 Prise gemahlene Nelke
- 3 Eier
- 1 EL Flohsamenschalenpulver
- Butter und gemahlene Mandeln zum Einfetten der Form
- Puddingform mit 1,5 Liter Fassungsvermögen (oder mehrere kleinere Formen)

Zubereitung

1. Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. In kochendem Salzwasser 10 Min. garen, abschütten und mit Butter, Zimt und Muskat pürieren.
2. Pastinake und Zwiebel schälen und fein würfeln. In Butterschmalz anbraten, zum Rosenkohlpüree geben. Möhre schälen, raspeln und zum übrigen Gemüse geben.
3. Eier trennen, Eigelb mit Flohsamenschalen und übrigen Gewürzen zum Gemüse geben. Gründlich vermengen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter die Masse heben.
4. Form einfetten und mit gemahlenden Mandeln bestreuen. Gemüse-Ei-Masse in die Puddingform füllen und fest verschließen. In einen größeren Topf stellen und Wasser bis 2 cm unterhalb des Randes auffüllen. Deckel auf den großen Topf auflegen und das Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, Temperatur reduzieren und den Pudding für etwa 75 Min. garen lassen. Aus dem Wasserbad heben, einige Minuten ruhen lassen und anschließend auf einen Teller stürzen. Guten Hunger!

Nährwerte pro Portion (bei 4 Portionen):

320 kcal, 26 g F, 9 g KH, 10 g EW