



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

Blumenkohlpüree

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 150 g Frischkäse
- 1 Teelöffel Butter oder Öl
- 1/2 Handvoll frische Petersilie (alternativ tiefgefroren)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, kleinwürfeln und in etwas Fett glasig andünsten.
2. Den Blumenkohl waschen, den Strunk entfernen, die Röschen kleinschneiden und in Wasser weich kochen.
3. Das Wasser abgießen und den Frischkäse unterrühren, so dass dieser kurz mit erwärmt wird.
4. Alles pürieren und je nach Belieben zuvor oder anschließend die Zwiebeln unterheben.
5. Das Ganze mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.
6. Die Petersilie waschen, trockentupfen, kleinhacken und kurz vor dem Servieren untermischen.

Nährwerte und Beurteilung pro Portion:

167 kcal; 9,8 g Kohlenhydrate; 7,5 g Fett; 15,3 g Eiweiß; 7,6 g Ballaststoffe; 1,1 g Salz