

Blumenkohlragout in Kräutersoße

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 750g Kartoffel(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Kopf Blumenkohl
- » 45g Butter/Margarine
- » 45g Mehl
- » 250ml Milch
- » 4 Ei(er)
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1 Bd. Schnittlauch
- » 1-2 TL Instant-Gemüse-Brühe
- » Muskat

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen, waschen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20min garen. Kohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in 3/4l kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Kohl abgießen, Gemüsewasser dabei auffangen. 1/2l abmessen.

2. Fett in einem Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch nach und nach unter Rühren zugeießen. Aufkochen und ca. 5min köcheln.

3. Eier in ca. 8min wachweich kochen. Kräuter waschen und trockenschütteln. Petersilie hacken. Schnittlauch, bis auf einige Halme, in feine Röllchen schneiden. Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, in die Soße rühren. Mit Gemüsebrühe, Pfeffer und Muskat würzig abschmecken.

4. Kohl in der Soße erwärmen. Kartoffeln abgießen. Eier abschrecken, schälen, halbieren. Das Blumenkohlragout und Eier in einer Schüssel anrichten. Mit Rest Kräutern bestreuen. Mit Schnittlauchhalmen garnieren. Kartoffeln dazu reichen.

Nährwerte: 410kcal/E19g/F20g/KH38g pro Portion

angelegt am: 28.01.2004

Rezept-Nr: 881

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke