

Blumenkohlpüree

Für 4 Portionen • Pro Portion: 81 kcal, 6 g E, 3 g F, 8 g KH

1 Blumenkohl (ca. 800 g)

1 l Wasser

3 Knoblauchzehen

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

2 Stängel glatte Petersilie

50 ml ungesüßter Mandeldrink

2–3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss nach Belieben



INFO: Blumenkohl enthält viele Ballaststoffe, was gut für die Verdauung ist und dabei hilft, überschüssige Säuren loszuwerden. Außerdem weisen die hübschen Köpfchen viele sekundäre Pflanzenstoffe auf, die entzündungshemmend wirken. Dazu kommt noch eine Mineralstoffladung bestehend aus Kalium, Natrium, Kalzium und Magnesium – das neutralisiert säureerzeugendes Fleisch oder Fisch und macht dieses Gemüse zum idealen Begleiter.

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Das Garkörbchen und den Varoma damit füllen. Wasser in den Mixtopf geben, Garkörbchen einhängen, Varoma aufsetzen und Blumenkohl in 30–35 Minuten/Varoma/ Rührstufe weich kochen. Varoma und Garkörbchen beiseitestellen, den Mixtopf ausleeren.
2. Die Knoblauchzehen und Schalotte abziehen und mit dem Olivenöl in den Mixtopf geben. Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Minuten/120 °C/Stufe 1,5 andünsten.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und hacken.
4. Blumenkohl und Mandeldrink in den Mixtopf geben und 30 Sekunden/Stufe 8 pürieren. (Kürzer pürieren, wenn Sie das Püree ein wenig stückig haben wollen.)
5. Püree mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und – nach Belieben – Muskatnuss abschmecken. In eine Servierschüssel geben und mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP: Das Püree ist eine leckere Abwechslung als Beilage, kann aber auch als Hauptgericht gelöffelt werden. Wenn was übrig bleibt: Mit Mandeldrink oder Gemüsebrühe verdünnt ergibt das noch eine gute Suppe.