Rezept

Blümchen-Ebly

Ein Rezept von Blümchen-Ebly, am 03.07.2025

Zutaten

1	kleiner Blumenkohl
2 EL	Öl
650 ml	Gemüsebrühe
	Salz
1	Zwiebel
250 g	Ebly-Zartweizen
1 Bund	Basilikum
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen und in Mini-Röschen teilen. Zwiebel schälen, würfeln und im Öl in einem Topf anbraten. Blumenkohl und Ebly zugeben. Gemüsebrühe angießen und einmal aufkochen lassen. Deckel auflegen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

2. Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Ebly mit Salz und Pfeffer abschmecken, Basilikum unterziehen und zu Kurzgebratenem oder Spiegelei servieren.