

Rezept

Blumenkohl-Bohnen-Püree

Ein Rezept von Blumenkohl-Bohnen-Püree, am 25.05.2026

Zutaten

200 g kleine Zwiebeln	2 1/2 EL Olivenöl
1/2 kleiner Blumenkohl (ca. 350 g)	1 Dose weiße Bohnen (240 g Abtropfgewicht)
Salz	Pfeffer
Cayennepfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
6 Stängel Petersilie	2 Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 20 g F, 17 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und quer in Streifen schneiden. In 2 EL Öl langsam bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren.

2. Inzwischen den Blumenkohl in gleichmäßig große Röschen teilen, waschen und in einem Siebeinsatz über kochendem Wasser ca. 12 Min. dämpfen. Die Bohnen mit der Dosenflüssigkeit in einem Topf erhitzen, dann abgießen und mit dem Blumenkohl mischen. Alles mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Muskatnuss würzen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen hacken und unterheben.

3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin zu Spiegeleiern braten, salzen und pfeffern. Das Blumenkohl-Bohnen-Püree mit den Zwiebeln und den Spiegeleiern anrichten.