

Rezept

## Blumenkohl-Kapern-Püree

Ein Rezept von Blumenkohl-Kapern-Püree, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> kleiner Blumenkohl (ca. kg)	<b>1/2</b> Bio-Zitrone
Salz	weißer Pfeffer
<b>1</b> hart gekochtes Ei	<b>1 EL</b> Butter
<b>1 Msp.</b> frisch geriebene Muskatnuss	<b>4 EL</b> Kapern
<b>1-2 EL</b> Kapernsud	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal

### Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Blumenkohl mit Zitronensaft, 100 ml Wasser, Salz und Pfeffer in einem Topf bei kleiner Hitze in ca. 18 Min. weich dünsten. Ei pellen, mit Blumenkohl und Sud pürieren. Mit Butter, Zitronenschale, Muskat, Kapern und Kapernsud würzen.