Rezept

Blumenkohl-Kapern-Püree

Ein Rezept von Blumenkohl-Kapern-Püree, am 29.07.2025

Zutaten

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

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.