

Rezept

Blumenkohl-Püree

Ein Rezept von Blumenkohl-Püree, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Blumenkohl	500 g Süßkartoffeln
Salz	1 rote Peperoni
150 g Sahne	50 g Butter
Pfeffer	½ Bund Koriandergrün
4 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 22 g F, 7 g EW, 35 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen schneiden (ergibt ca. 600 g). Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln. Beides in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 12-15 Min. weich garen.
2. Inzwischen die Peperoni waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die Sahne in einem kleinen Topf erwärmen. Die Blumenkohl-Süßkartoffel-Mischung abgießen und gut ausdampfen lassen. Die Butter zugeben und alles fein zerstampfen. Die warme Sahne unter Rühren in das Püree geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter bis auf ein paar zum Garnieren grob hacken. Koriander und Peperoni unter das Püree heben. Mit Röstzwiebeln bestreut und mit Koriander garniert servieren. Dazu passen Halloumi, Tofu oder Hähnchenbrustfilet.