

Rezept

Blumenkohl-Sellerie-Gemüse

Ein Rezept von Blumenkohl-Sellerie-Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1/2 Blumenkohl (ca. 400 g)	4 Stangen Staudensellerie
500 ml Gemüsebrühe	1/2 Zitrone
50 g Butter	2-3 TL Mehl
200 g Sahne	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Staudensellerie waschen, putzen und entfädeln, dabei die Blätter abzupfen, grob hacken und beiseitelegen. Die Stangen schräg in 2-3 cm dicke Stücke schneiden.
2. Die Brühe aufkochen, die Blumenkohlröschen darin ca. 4 Min. garen. Die Selleriestücke hinzufügen und ca. 4 Min. mitgaren. Das Gemüse herausheben. Den Sud durch ein Sieb gießen und davon 250 ml auffangen. Den Saft der Zitronenhälfte auspressen.
3. Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin kurz anschwitzen. Nach und nach Gemüsesud und Sahne unterrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft kräftig würzen und offen bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Blumenkohl und Sellerie untermischen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Selleriegrün bestreuen.