

Rezept

Blumenkohl-couscous mit Bratklößchen

Ein Rezept von Blumenkohl-couscous mit Bratklößchen, am 28.06.2026

Zutaten

750 g Blumenkohl	2 EL Öl
200 g Couscous	Salz
Pfeffer	300 g rohe Bratwürste
40 g Tomatenmark	200 ml Kondensmilch (4 % Fett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 535 kcal, 29 g F, 21 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und in Röschen teilen. Röschen und Strunk mit der Küchenmaschine fein raspeln. 1 EL Öl in einen Topf geben und den Blumenkohl darin 1-2 Min. andünsten. Mit 400 ml Wasser ablöschen, dann 5-10 Min. kochen lassen. Couscous dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Herd ausschalten und 5 Min. quellen lassen.
2. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Bratwurstmasse portionsweise aus der Pelle direkt in die Pfanne drücken, anbraten. Tomatenmark dazugeben, weiterbraten, mit Kondensmilch und ca. 100 ml Wasser verdünnen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Couscous reichen.