

Rezept

Blumenkohl mit Ei und Bröseln

Ein Rezept von Blumenkohl mit Ei und Bröseln, am 09.06.2026

Zutaten

4 Eier (Größe M)	1 Kopf Blumenkohl
1 Bund Petersilie	Salz
4 EL Butter	6 EL Semmelbrösel
Pfeffer	geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 15 g F, 12 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Eier wie beim Grundrezept beschrieben hart kochen, pellen und grob hacken. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Den Blumenkohl in Salzwasser in ca. 10 Min. bissfest blanchieren. Inzwischen die Butter erhitzen, die Semmelbrösel darin ca. 2 Min. anrösten. Petersilie und Eier untermischen, mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Muskat würzen.
3. Blumenkohl mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben, auf Tellern anrichten und die Eier darüber verteilen.