

Rezept

Blumenkohl mit Walnussauce

Ein Rezept von Blumenkohl mit Walnussauce, am 26.04.2024

Zutaten

| | |
|--|----------------------------|
| 1 großer, fester Blumenkohl | Salz |
| 5 EL Zitronensaft | 100 g Walnusskerne |
| 3 Scheiben trockenes Kastenweißbrot | 2 EL Sonnenblumenöl |
| 2 EL Walnussöl | 1 Knoblauchzehe |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und in einen weiten Topf legen. 1 TL Salz und 4 EL Zitronensaft zugeben und so viel Wasser, dass die Röschen nur knapp bedeckt sind. Den Blumenkohl bei schwacher Hitze zugedeckt 10-15 Min. bissfest kochen, in einem Sieb abtropfen lassen und warm halten.
2. Die Walnüsse im Blitzhacker fein zerkleinern und in eine Schüssel geben. Vom Weißbrot die Rinde abschneiden. Das Brot mit wenig Wasser einweichen, dann gut ausdrücken und mit der Gabel fein zerkleinern. Mit dem restlichen Zitronensaft, dem Sonnenblumen- und dem Walnussöl zu den Nüssen geben.
3. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und zufügen. Alles verrühren. Langsam so viel lauwarmes Wasser unterrühren, dass eine dickflüssige Sauce entsteht. Mit Salz abschmecken. Den Blumenkohl auf einer Platte anrichten und mit der Sauce beträufeln.