

Rezept

# Kräuterblumenkohl

Ein Rezept von Kräuterblumenkohl, am 12.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> großer Blumenkohl (ca. 1,6 kg)	Salz
<b>2 TL</b> Zitronensaft	<b>50 g</b> Butter
<b>2 EL</b> Mehl	<b>200 g</b> Frischkäse
<b>1 Bund</b> frische Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)	<b>125 ml</b> Milch
Pfeffer	<b>1</b> Eigelb
	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. 350 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Diese in kochendem Salzwasser mit Zitronensaft zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. bissfest garen. Abgießen und dabei das Kochwasser auffangen. Den Kohl abtropfen lassen und warm halten.
2. Für die Sauce inzwischen die Butter schmelzen, mit dem Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 250 ml Blumenkohlwasser und den Frischkäse unter Rühren dazugeben. Die Mischung 10 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
3. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Sauce vom Herd nehmen, Milch und Eigelb verquirlen und darunterühren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Kräuter unterheben. Den Blumenkohl mit der Sauce übergießen und servieren.