

Rezept

Leichte Käsesauce mit alkoholfreiem Bier

Ein Rezept von Leichte Käsesauce mit alkoholfreiem Bier, am 27.06.2026

Zutaten

1 Knoblauchzehe	400 g Blumenkohlröschen
200 ml alkoholfreies Bier	1 EL Johannisbrotkernmehl (ersatzweise Speisestärke)
200 g Reibekäse (am besten Bergkäse)	100 ml Milch
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 250 kcal, 16 g F, 18 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Blumenkohlröschen waschen, große Röschen klein schneiden.

2. Das Bier in einem Topf erhitzen. Blumenkohl und Knoblauch dazugeben und bei kleiner Hitze 10-15 Min. zugedeckt köcheln, bis der Blumenkohl weich ist.

3. Den Blumenkohl mit dem Johannisbrotkernmehl cremig pürieren und aufkochen. Den Käse nach und nach unterrühren und schmelzen lassen. Die Milch dazugeben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.