

Rezept

Paprika-Sahne-Blumenkohl mit Kräuter-Nuss-Topping

Ein Rezept von Paprika-Sahne-Blumenkohl mit Kräuter-Nuss-Topping, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Blumenkohl (geputzt gewogen)	Salz
1 große Zwiebel	½ Bund Petersilie
40 g geröstete, gesalzene Macadamianusskerne	2 EL Rapsöl
Pfeffer	2-3 EL Paprikawürzpaste (ersatzweise Ajvar)
100 g Schmand	2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal, 40 g F, 12 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen, die Stiele klein schneiden. Den Blumenkohl in einem Topf in wenig Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. bissfest dünsten.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Macadamia-Nüsse ebenfalls hacken, mit der Petersilie und mit 1 EL Öl mischen, den Mix mit etwas Pfeffer würzen.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin 1-2 Min. andünsten. Den Blumenkohl in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in der Pfanne kurz mit anbraten. Erst die Paprikawürzpaste unterrühren, dann den Schmand dazugeben.
4. Alles nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen die Toastscheiben im Toaster rösten, dann mit der Blumenkohlpfanne auf Tellern anrichten und zum Servieren mit dem Kräuter-Nuss-Topping bestreuen.