

Rezept

Romanesco-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce

Ein Rezept von Romanesco-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Romanesco (ersatzweise Blumenkohl)	300 g Brokkoli
Salz	50 g gekochter Putenschinken
100 g fettreduzierte Kräuter-Crème-fraîche (15 % Fett absolut)	4 EL fettarmer Joghurt
1 EL Kapern	1/2 Bund Schnittlauch
1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 TL Weißweinessig
3 Stängel glatte Petersilie	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Den Romanesco oder Blumenkohl sowie den Brokkoli waschen, putzen und jeweils in nicht zu kleine Röschen teilen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen und das Gemüse 5-6 Min. kochen; es soll noch Biss haben.
2. Das Gemüse mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte hübsch anrichten und warm halten.
3. Den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einem Schüsselchen Crème fraîche und Joghurt verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken, mit Schnittlauch und Schinken unter die Crème-fraîche-Mischung rühren.
4. Essig und 1 EL Kapernflüssigkeit zufügen und unterrühren. Die Sauce mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
5. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Unter die Sauce rühren. Diese zum Gemüse reichen.