

## Rezept

# Romanesco-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce

Ein Rezept von Romanesco-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce, am 27.04.2024

## Zutaten

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