

Blumenkohl in Sesamsauce

Einfach und interessant

Und Gesund insbesondere der Anteile des Sesam's



Zutaten;

Bitte wenn es geht, alles in Bioqualität

Rezept für 2 Personen:

1 Blumenkohl

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

Ein Teelöffel Butterschmalz oder gutes Öl

300 ml Gemüsebrühe oder aus Instand Brühe

½ Frucht Kerne vom Granatapfel

Salz , Pfeffer, Cilly, je nach belieben

2 cl Dosenmilch (oder besseres, Jogurt oder Sahne frisch)

2-3 Teelöffel Sesamsauce

1 Ei

Etwas Semmelbrösel

Butterschmalz/Gee oder Sesamöl, je nach Belieben

Nun

Schneiden Sie den Blumenkohl in kleine Röschen,

blanchieren sie diese in der Gemüsebrühe ca. 10 Minuten bei leichtem kochender Brühe.

So bleiben sie noch al dente.

In der Zwischenzeit, dünsten sie die Zwiebeln mit Knoblauch leicht an, in ihren Fett, nach belieben, nicht braun werden lassen

Die Sesamsauce bitte mit der Dosenmilch mischen, leicht aufkochen und mit den Kernen des Granatapfel untermischen.

Die Brühe von dem Blumkohl trennen und diesen

mit den Ei und Semmelbrösel mischen und in der Pfanne kurz in Butterschmalz, schwenken und kurz anbraten lassen

und nun diese drei Dinge Zwiebel/Knoblauch, Blumenkohl und Sesamsauce mischen und auf die Teller bringen mit frischen Granatapfelkernen nochmals garnieren.

Eventuell nochmals mit der Brühe „schlotziger“ machen

Guten Appétit,

was will man mehr.

