

leicht und lecker

Blumenkohl

für 2 Personen

Zutaten

500 g Blumenkohl, 250 ml Milch, 250 ml Wasser, 1 Prise Zucker, 2 Esslöffel Butter, 1 Esslöffel Mehl, 65 ml Sahne, 1 Eigelb, 1/2 Teelöffel Salz, 1 Prise geriebene Muskatnuss



Zubereitung

1. Vom Blumenkohl die Blätter entfernen, den Strunk soweit möglich herausschneiden
2. Den Blumenkohl mit den Röschen nach unten 15 Minuten in kaltes Wasser legen (damit Schmutz und Ungeziefer ausgeschwämmt werden)
3. Kurz vor Ende der 15 Minuten die Milch mit dem Wasser und einer Prise Zucker zum Kochen bringen.
4. Den Kohlkopf mit den Röschen nach oben zugedeckt in 20 bis 25 Minuten weich kochen (15 Minuten im Schnellkochtopf)
5. Das Kochwasser über ein Sieb in eine Schüssel abgießen.
6. den Blumenkohl im Topf lassen und den Topf beiseite stellen.
7. 125 ml vom Kochsud abmessen
8. Die Butter in einer Kasserolle zerlassen und das Mehl unter Rühren hineinstäuben, darin hellgelb anbraten
9. nach und nach den Sud vom Blumenkohl dazugießen
10. Die Sauce unter Rühren 10 Minuten leicht kochen lassen
11. Währenddessen die Sahne mit Eigelb, Salz und Muskat verquirlen
12. Zwei Esslöffel von der heißen Sauce unter die Eigelb-Sahne mischen
13. Dann die heiße Sauce vom Herd nehmen und die Eigelb-Sahne unterrühren - nicht zu kurz, sonst flockt das Eigelb aus
14. den Blumenkohl nun in Röschen zerteilen und anrichten
15. Die Blumenkohlröschen mit der heißen Sauce übergießen und servieren

Zeitbedarf

ca. 1 Stunde

dazu paßt

Kartoffeln, Kartoffelbrei, Schweinelende, Lendchen im Speckmantel, Steak