

Blumenkohl mit Zitronenschaum

Deine Zutaten aus der Kiste:

Blumenkohl

Was brauchst Du sonst:

1 Eigelb

20 g Mehl (1 gehäufter Esslöffel)

200 ml Blumenkohlwasser

100 ml trockenen Weißwein

Etwas Sahne oder Creme fraiche zum Verfeinern

1 Zitrone: abgeriebene Schale und einem Spritzer Zitronensaft

Alternativ: sehr aromatisch wird der Schaum, wenn man einen Tropfen

Zitronenöl von Primavera beigibt

Prise Salz, Pfeffer, Muskat

Wie geht das?

1. Blumenkohl abspülen, putzen, in kleine Röschen teilen.
2. Einen Topf mit Wasser und etwas Salz zum Kochen bringen, Röschen knapp garen, ca. 12 Minuten
3. 200 ml von dem Blumenkohlwasser abschöpfen und in einem kleinen Topf abkühlen lassen
4. Den Weißwein zu der abgekühlten Blumenkohlbrühe geben
5. Blumenkohlröschen schon mal in eine warme Schüssel legen
6. Für den Zitronenschaum alles mit dem Schneebesen verühren: Das Blumenkohl-Wein-Gemisch mit dem Eigelb, dem Mehl und den Gewürzen, Zitronenschale, Zitronensaft oder Zitronenöl.
7. Wer Sahne oder Creme fraiche möchte, fügt das erst später hinzu, sonst gerinnt alles
8. Schaum auf die Platte stellen, beständig mit dem Schneebesen zügig aufschlagen und einmal aufwallen lassen
9. Jetzt erst Sahne o. ä. hinzufügen und einrühren
10. Zitronenschaum abschmecken und über die Röschen geben

Wann kochst Du das?! SOOO lecker!

Passt gut dazu:

Pellkartoffeln, geröstete Mandelblättchen, Kräuterquark

Claudia Kirst, Diätassistentin, www.yoga-am-ufer.de