

Rosenkohlpürree

Zutaten für ca. 6 Personen:

500 g Rosenkohl tiefgefroren

20 g Butter

2 Schalotten gewürfelt

1 Knoblauchzehe gehackt

100 ml Weißwein

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat



Den Rosenkohl in Salzwasser ca. 5 Min garen und auf einen Durchschlag geben. In der erhitzten Butter die Zwiebelwürfel und Knoblauch glasig dünsten. Den Rosenkohl hinzugeben und mit Wein und Sahne auffüllen. Wenn der Rosenkohl weich ist mit einem Mixstab pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, evtl. einem Esslöffel Portwein und abgeriebener Orangenschale verfeinern.

Wer mag kann vor dem Verzehr noch 2 EL geschlagene Sahne unterheben.

Pro Person:

Energie 144 kcal

Fett 10 g

Kohlenhydrate 4,2 g

Eiweiß 4,8 g