

Blumenkohlpüree mit Hacksauce



Zutaten (4 Personen):

1 Kopf Blumenkohl (groß)
1 Bund Suppengrün
400 g Hackfleisch (gemischt)
100 g Creme fraiche
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Unterdessen Blumenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Blumenkohlviertel in das kochende Wasser geben und etwa 20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Suppengrün putzen, waschen, schälen und ebenfalls würfeln.

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Die vorbereiteten Gemüsewürfel zugeben und alles durchbraten. Das Tomatenmark zufügen und kurz mit anschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, kräftig pfeffern sowie salzen und 5 Minuten köcheln lassen.

Blumenkohl abgießen und wieder in den Topf füllen. Creme fraiche zufügen, mit dem Blumenkohl zerstampfen und nach Belieben salzen.

Das Blumenkohlpüree gemeinsam mit der Hacksauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwertangaben: 427 kcal p.P, 13 g KH p.P.