

Blumenkohlpüree mit Thymian

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

25
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Püree

1 Blumenkohl
240 ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel Butter
2 Zweige frischer Thymian
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Wenn sich dieses fluffige **Blumenkohlpüree** neben saftiger Hähnchenbrust, Lachs und Co. auf deinem Teller türmt, interessiert sich niemand mehr für die fehlenden Kohlenhydrate. Noch ein Klecks **Butter** für die Sämigkeit und **frischer Thymian** für den Geschmack - et voilà: fertig ist die perfekte **Low-Carb-Beilage**. Ich sag's dir: In diese runde Schüssel voller Blumenkohl könnte ich mich reinlegen. Und genauso wird es dir auch gehen, wenn du die Kartoffelpüree-Alternative probiert hast!

- 1 -

Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und grob

zerkleinern.

- 2 -

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und Dämpfeinsatz in den Topf setzen. Blumenkohlröschen auf dem Dämpfeinsatz verteilen und 20 Minuten weich garen.

- 3 -

Thymianblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.

- 4 -

Nach der Garzeit Blumenkohl, Butter und 3 Esslöffel der Gemüsebrühe mit dem Stabmixer zu einem Püree mixen.

- 5 -

Gehackten Thymian unter das Püree mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.