



Blumenkohl-Champignonragout mit Safran

Zutaten für vier Personen

500 g Blumenkohlröschen
160 g Champignons
160 g Egerlinge
160 g Karotten
80 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Maismehl
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Sonnenblumenkerne
125 ml vegane Schlagcreme
125 ml Sojajoghurt
2 Msp. gemahlener Safran
1 EL Schnittlauchröllchen
1 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer
1 ½ EL gezupfter Kerbel

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Blumenkohlröschen vom Strunk abschneiden und in sprudelndem Salzwasser auf den Biss blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Champignons und Egerlinge mit dem Pinsel gut ausbürsten und vierteln. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Sonnenblumenkerne zugeben, mit anrösten, mit Maismehl stäuben, mit kalter Gemüsebrühe angießen und glatt rühren. Vegane Schlagcreme mit unterziehen, aufkochen und köcheln lassen.

Champignons, Egerlinge und Karotten in wenig heißem Olivenöl angehen lassen. Alles unter die Sauce heben. Blumenkohlröschen zugeben und unterarbeiten. Schnittlauch, gehackte Petersilie, Safran und Sojajoghurt mit einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In tiefen Tellern anrichten und mit gezupftem Kerbel bestreuen.

Nährwert pro Portion

211 kcal – 12 g Fett - 14 g Eiweiß – 12 g Kohlenhydrate – 0,5 BE

Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.