



Aufstrich vom Blumenkohl mit getrockneten Tomaten

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|---------------------|-------|
| Blumenkohl | 1 St. |
| Tomaten, getrocknet | 30 g |
| Kapern | 1 EL |
| Basilikum, frisch | 50 g |
| Frischkäse, natur | 60 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Sieb, Monsieur Cuisine

1. Mixbehälter mit 500 ml Wasser füllen. Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen, in den Dampfgaraufsatz geben und auf Dampfgarstufe ca. 20–25 Min. dämpfen. Anschließend etwas abkühlen lassen.
2. Derweil Tomaten und Kapern in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
3. Im trockenen Mixbehälter Tomaten, Kapern und Frischkäse 20 Sek./Stufe 8 pürieren. Blumenkohl zugeben und 5 Sek./Stufe 5 nicht zu fein hacken. In einer Schüssel Aufstrich vom Blumenkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt [Damper \(schnelles Brot\)](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 469 kcal |
| Kohlenhydrate | 81 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 29 g |
| Fette | 10 g |