



Cremiges Blumenkohl-Fondue mit Gemüse und Brot

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 50min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cashewkerne	75 g
Kartoffeln, vorw. festk.	200 g
Karotten	1 St.
Blumenkohl	1 St.
Rapsöl	3 EL
Senf	1 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Zitronen	0.5 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Knoblauch, granuliert	3 EL
Muskatnuss, gemahlen	
Brokkoli	1 St.
Champignons, braun	400 g
Paprika, rot	1 St.
Roggenbrot	350 g
Cornichons	180 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Mixer

1. Cashewkerne in heißem Wasser für ca. 10 Min. einweichen, abgießen und beiseitestellen. Kartoffeln und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Blätter und den Strunk vom Blumenkohl entfernen, gründlich waschen und in Röschen schneiden. Kartoffeln, Karotten und Blumenkohl in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und ca. 10 Min. gar kochen.
2. Gemüse abgießen und zusammen mit Cashewkernen, Öl, Senf, Gemüsebrühe in einem Mixer cremig mixen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl-Fondue mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, Muskatnuss und Zitronensaft kräftig abschmecken.
3. Brokkoli, Champignons und Paprika waschen, putzen, in Stücke schneiden. In einem Topf Brokkoli in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. bissfest blanchieren. Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Cornichons abgießen.
4. Fondue im Topf oder in einem Fondue-Geschirr mit Gemüse, Brotwürfeln und Cornichons servieren.

Guten Appetit!

Info: Um den Blumenkohl etwas verdaulicher zu machen, kann das Fondue z. B. mit Thymian oder Kümmel verfeinert werden. Als Beilage zum Dippen eignet sich hierfür z. B. roher Fenchel.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	642 kcal
Kohlenhydrate	96 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	21 g
Fette	20 g