



Gedämpfter Blumenkohl mit Erdnusssauce

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|--------|
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Bio Limetten | 1 St. |
| Blumenkohl | 1 St. |
| Erdnuskerne | 50 g |
| Öl | 2 EL |
| Currypulver | 1 TL |
| Kokosnussmilch | 400 ml |
| Salz | |
| Erdnussbutter | 200 g |
| Koriander, frisch | 10 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und schälen. Limette halbieren und Saft auspressen. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und in Röschen schneiden oder brechen. In den Mixbehälter Erdnüsse geben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Anschließend Erdnüsse in eine Schüssel umfüllen.
2. In den Mixbehälter Knoblauch und Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl und Currypulver zugeben und 2 Min./Anbratstufe braten. 1 EL Limettensaft, Kokosnussmilch, etwas Salz und Erdnussbutter zugeben und 4 Min./100 °C/Stufe 2 garen. Erdnusssauce in eine Schüssel umfüllen.
3. In den Mixbehälter 500 ml Wasser geben. Blumenkohl in den tiefen Dampfgaraufsatz geben, auf den Mixtopf setzen und verschließen. Blumenkohl für 20 Min./Dampfgarstufe garen.
4. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Fertigen Blumenkohl auf Tellern anrichten, Erdnusssauce darübergeben und mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 689 kcal |
| Kohlenhydrate | 29 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 54 g |