Rezept

Blumenkohl-Bohnen Gemüse

Zutaten für ca. 4 Portionen:
Arbeitszeit: ca. 30 min

- 1 Blumenkohl
- 250g Bohnen
- 400g Kassler
- 4 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Thymian frisch gehackt
- 1 Prise Muskat
- 200ml süße Sahne
- 250ml Milch
- 1 EL Petersilie

Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen, die Bohnen putzen und in Stücke schneiden. Das Kassler würfeln und in einem Tiegel mit etwas Öl anbraten. Mit Milch und Sahne ablöschen und das Gemüse dazu geben.

Alles zusammen für etwa 20 Minuten ziehen lassen und die Kräuter zugeben. Mit den Gewürzen gut abschmecken. Wenn alles gar ist kann serviert werden.

Guten Appetit!

KW34_Blumenkohl-Bohnen_Gemuese.pdf