

Kohl-Karotten Schmarrn

Vorbereitung: 15 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 13 g



Du benötigst:

- ✓ 1 Blumenkohl
- ✓ 200 g Karotten
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 125 g Crème Fraiche
- ✓ 250 ml. Gemüsebrühe

- ✓ 20 g Butter
- ✓ 2 EL Milch
- ✓ Salz + Pfeffer
- ✓ 1 Zitrone (Saft)
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Große Pfanne + großer Topf

Zubereitung in 8 einfachen Schritten

1. Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und in einen großen Topf geben
2. Den Kohl im kochenden Salzwasser mit 2 EL Milch, 15 Minuten lang garen
3. Eine große Pfanne mit Rapsöl (bodenbedeckt) erhitzen
4. Karotten und Zwiebeln schälen, zerkleinern und in der Pfanne andünsten
5. Gemüsebrühe dazu gießen. Karotten mit Zwiebeln 15 Min. zugedeckt garen
6. Crème Fraiche dazu geben und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken
7. Kurz köcheln lassen und den Kohl und die Sauce auf einem Teller anrichten
8. Mit Petersilie (gehackt) servieren, ev. noch salzen /pfeffern und genießen

Vplatten-Tipp

- Wenn du mehr Protein magst, dann füge 1 bis 2 Rühreier in der Masse hinzu
- Auch mit Pizzakäse überbacken, ein Genuss!

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

