



# BUNTER BLUMENKOHL- AUFLAUF

## ZUTATEN

- ▶ 3 Köpfe Blumenkohl
- ▶ 50 g Paranüsse
- ▶ 1 Stück Knoblauchzehe
- ▶ 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- ▶ 1 Slightly heaped teaspoon Salbei
- ▶ 1 TL Salz
- ▶ 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- ▶ 2 EL Butter
- ▶ 2 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf

## ZUBEREITUNG

1. Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden. Dann 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und kalt abspülen.
2. Blumenkohl mit Dijonsenf marinieren. Sonnenblumenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe, Thymian und Salbeiblätter hinzufügen und den Blumenkohl darin leicht anbraten. Salzen und pfeffern.
3. Paranüsse grob hacken und unter den Blumenkohl geben.
4. Blumenkohl anrichten. Dazu passt frisches Kartoffelpüree und THOMY mittelscharfer Senf.

Nährwert-Anzeige

|               |          |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Energie       | 291 kcal |
| Fett          | 27 g     |
| Protein       | 7 g      |

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen

