

Rosenkohlpüree mit Schinken - Low Carb

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rosenkohl (TK)
1 TL Olivenöl
100 g Schinkenwürfel
2 Schalotten
200 ml Hafer Cuisine
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
Cayennepfeffer
1 Schuss Weißwein

Zubereitung:

Den Rosenkohl in den Dämpfeinsatz eines Topfes geben. Kochendes Wasser in den Topf geben und den Rosenkohl ca. 15 Min. garen.

Die Schalotten fein hacken. Einen Topf erhitzen und das Öl hineingeben. Die Schalotten und den Schinken darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen.

Den Rosenkohl in den Topf geben, Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel und Hafer Cuisine zufügen. Aufkochen und 5 Min. kochen lassen.

Den Rosenkohl mit einem Pürierstab pürieren und mit den Gewürzen abschmecken.