



THOMY®

## TRI-KOHL-ORE REZEPT

### ZUTATEN

---

Stk kleiner Blumenkohl

---

g Paranüsse

---

Stk Knoblauchzehe, halbiert

---

Zw Thymian

---

Blätter Salbeiblätter

---

Prise Salz, Pfeffer

---

Flasche Olivenöl

---

Stk. Etwas Butter

---

g THOMY Dijonsenf

### ANWEISUNG

---

Schritt 1 Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden. Dann 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgiessen und kalt abspülen.

---

Schritt 2 Blumenkohl mit Dijonsenf marinieren. Einen Schuss Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehe, Thymian und Salbeiblätter hinzufügen und den Blumenkohl darin leicht anbraten. Salzen und pfeffern.

---

Schritt 3 Paranüsse grob hacken und unter den Blumenkohl geben.

---

Schritt 4 Blumenkohl anrichten. Dazu passt frisches Kartoffelpüree und THOMY Dijonsenf. Deine Gäste haben sich bei dir gleich dreifach für dieses Essen bedankt? Dann poste ein Foto davon auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.