

TRI-KOHL-ORE

Für gutes Essen Flagge zu zeigen ist genau dein Ding? Dann bist du bei diesem Rezept an der richtigen Adresse: Getreu dem Motto „Aller guten Dinge sind drei“ vereint es das heimische Superfood Blumenkohl in drei Farbvariationen mit nur wenigen Zutaten zu einem bunten Hauptgericht der Extraklasse.

Zutaten

- 3 Blumenkohlköpfe (weiss, gelb, violett)
- 50 g Paranüsse
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 Thymianzweige
- 4 Salbeiblätter
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Olivenöl
- Etwas Butter
- THOMY Dijonsenf

So geht's

1. Blumenkohl putzen und in Röschen schneiden. Dann 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgiessen und kalt abspülen.
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.
3. Paranüsse grob hacken und unter den Blumenkohl geben.
4. Blumenkohl anrichten. Dazu passt frisches Kartoffelpüree und THOMY Dijonsenf.



40 Minuten



4 Portionen

Deine Gäste haben sich bei dir gleich dreifach für dieses Essen bedankt? Dann poste ein Foto davon auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.

