

Gemüse – Blumenkohl

schnell und schonend zubereitet für 1 Person

Man nehme:

- 300g Blumenkohl, gefrostet, naturell
- 35g Rapsöl = 3 EL
- 10g Butter
- 60g Zwiebelwürfel (1 Zwiebel)
- 30g Sahnemeerrettich
- 30g Frischkäse, Philadelphia
- 12ml Zitrone, frisch (ca. 1 EL)
- 20g Petersilie, gefrostet
- 150ml Wasser
- 12ml Sojasoße (Kikkoman)
- 30g Haferkleie, fein (von Alnatura -> dm)
- etwas Stevia, Muskat,
- gemahlener Kümmel und Ingwer
- aufgrund der Kräuter und Sojasoße nur minimal Salz verwenden
(zu viel Salz lässt den Blutdruck in die Höhe steigen!)



Zubereitung

Zuerst das Öl mit der Butter erwärmen und Zwiebeln darin glasig schwitzen. Nun das leicht angetaute Gemüse hineingeben und einmal umrühren. Bis auf die Kleie alle weiteren Zutaten auf bzw. in das Gemüse geben und umrühren. Den Topf mit dem Deckel abdecken und max. 5 min. köcheln lassen. Die Haferkleie unter Rühren in das Gemüse rieseln lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und noch 3 min. abgedeckt ziehen lassen.

Variationen

Statt Blumenkohl: Brokkoli, Spinat, Rosenkohl, grüne sowie dicke Bohnen, Schwarzwurzeln etc.

Vorteile & Nährwert

Die Frostgemüse (naturell) sind ernährungsphysiologisch hochwertige Lebensmittel, da sie sofort nach der Ernte frisch verarbeitet werden. Durch das Schockfrostern gehen nur minimal Inhaltsstoffe (Nährstoffe) verloren. Sie sind dadurch qualitativ oft besser als Gemüse, welche im Supermarkt meist sehr lange Licht und Wärme ausgesetzt sind.

Tipps

zum vervollständigen zu einer gesunden, sättigenden Mahlzeit
z.B. 120g Roastbeef oder Hähnchenbrust, (See-)Lachs etc. in Rapsöl kurz anbraten. Anschließend einen Becher MedPrevio-Quark mit Obst abfüllen und unser Mittagessen ist „rucki-zucki“ –schnell und schmackhaft auf dem Tisch!