

# VESTESSEN



## ÜBERBACKENER BLUMENKOHL

### ZUTATEN:

1000ml Wasser

500g Blumenkohl (TK)

150g Erbsen & Möhren (TK)

1 TL Gemüsebrühe\*

1 Prise Muskat

Paniermehl

Hefeschmelz <http://vestessen.jimdo.com/sonstiges/hefeschmelz/>

### ZUBEREITUNG:

- 1) Wasser in einem Topf aufkochen und Blumenkohl 10min köcheln
- 2) Hefeschmelz nach Rezept zubereiten und vorerst beiseite stellen
- 3) Blumenkohl in ein Sieb abgießen, 100ml des Wassers auffangen
- 4) Blumenkohl mit Erbsen und Möhren in einer Auflaufform verteilen
- 5) Kochwasser, Brühe & Muskat verrühren, über das Gemüse geben
- 6) Hefeschmelz über das Gemüse geben, mit Paniermehl bestreuen
- 7) Im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft) 20 Minuten backen

### TIPP:

Das restliche Kochwasser vom Blumenkohl kann man z.B. als Basis für eine Gemüsesuppe verwenden!

\* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf [palmoelfrei.jimdo.com](http://palmoelfrei.jimdo.com)

Rezept, Fotos & Text © 2015 Nico Bänsch und VESTESSEN.jimdo.com