



Arno Balk  
COACHING



# Blumenkohl-Püree...

## ...statt Kartoffel-Püree!

Wir essen, um zu leben und  
leben nicht, um zu essen!

### ***Zutaten für 1 Person***

250g Blumenkohl

25g Creme Fraiche

1 TL Butter (je nach  
Geschmack)

Muskat

Etwas Zitronensaft

Pfeffer und Salz

### **Zubereitung**

1. Die Blumenkohlrößchen ca. 15 Minuten in etwas Salzwasser garen, bis sie weich sind.
2. Das Wasser abgießen.
3. Creme Fraiche und Butter zugeben und mit dem Pürierstab pürieren.
4. Das Püree mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Schmeckt lecker zu Frikadellen oder gebratenem Fleisch!