



Blumenkohl- Curry-Aufstrich mit Sonnenblumenmehl



DE-ÖKO-001



Lust auf CLASEN!

BLUMENKOHL-CURRY-AUFSTRICH MIT SONNENBLUMENMEHL

Zutaten für 500 g Aufstrich:

- 450 g Blumenkohlröschen
- 1 geh. TL Currypulver
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knolle junger Knoblauch
- 150 g Crème fraîche
- 1 Prise Salz
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- 35 g CLASEN BIO Sonnenblumenmehl



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Die Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit Currypulver bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Knoblauchknolle in Alufolie einwickeln und mit auf das Backblech legen. Blumenkohl und Knoblauch 20 Min. backen.
2. Den leicht abgekühlten Blumenkohl zusammen mit Crème fraîche, Salz, Milch und Sonnenblumenmehl in einen Blitzhacker geben und pürieren. Den Boden der Knoblauchknolle abschneiden und die weichen Zehen herausdrücken. Den Knoblauch in den Blitzhacker geben und unter das Püree mixen.
3. Als Aufstrich auf geröstetem Brot oder als Dip zu Gemüse-Sticks servieren.

Tip: Ist der Blitzhacker schon etwas älter, den Blumenkohl in mehreren Etappen hinzufügen und pürieren.

Nährwerte pro Portion (ca. 30 g):

239 kJ / 57 kcal, KH: 2 g, Fett: 4 g, EW: 2 g



vegetarisch



glutenfrei

www.clasen-bio.de



20 Min.

Zubereitungszeit

Fertig in 40 Min.