



Haupt Gerichte

Blumenkohl-Frikassee

- 1 Blumenkohl
- 1 Möhre
- 1 Handvoll Erbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Esslöffel Mehl
- 2 Esslöffel Butter
- Salz*
- Pfeffer*
- Muskatnuss*



21

1. Blumenkohlröschen abteilen. Möhre schälen und würfeln, Zwiebel abziehen.
2. Blumenkohl, Möhre und Erbsen etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen. Das gegarte Gemüse in ein Sieb geben und das Kochwasser auffangen.
3. Zwiebel klein würfeln. Diese in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Das Mehl hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Solange etwas von dem Gemüsekochwasser hinzugeben und rühren bis die Masse andickt und ein sämige Sauce entsteht.
4. Nun das gegarte Gemüse hinzugeben und unter häufigem Rühren noch etwa 5 Minuten ziehen lassen.



