

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce

Zeit: 40 Min. Portionen: 4 Rezeptnr.: 0163

Zutaten:

300 g Blumenkohl
300 g Brokkoli
Salz
50 g gekochter Schinken
100 g fettreduzierte Kräuter-
Creme-fraiche 15% Fett
4 EL fettarmer Joghurt
½ Bund Schnittlauch
1 EL Kapern
1 TL Weissweinessig
1 Msp. fein abgeriebene Bio
Zitronenschale
schwarzer Pfeffer
3 Stängel glatte Petersilie



Zubereitung:

Den Blumenkohl sowie den Brokkoli waschen, putzen und jeweils in nicht so kleine Röschen teilen. Reichlich leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf aufkochen und das Gemüse 5-6 min. kochen; es soll noch Biss haben.

Das Gemüse mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. Auf einer Platte hübsch anrichten und warmhalten.

Den Schinken in kleine Würfel schneiden. In einem Schüsselchen Creme-Fraiche und Joghurt verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Kapern hacken, mit dem Schnittlauch und Schinken unter die Creme-Fraiche-Mischung rühren.

Essig und 1 EL Kapernflüssigkeit zufügen und unterrühren. Die Sauce mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Unter die Sauce rühren. Diese zum Gemüse reichen.

Blumenkohl-Brokkoli-Gemüse mit Schinkensauce