

# Blumenkohl-Tomaten

-Ragout

Bio Kochbox KW 39



# Blumenkohl-Tomaten -Ragout



## MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

## Für 2 Portionen:

- ½ Blumenkohl
- 125 g Tomaten
- 1 Zwiebeln
- 150 ml Gemüsefond
- 100 ml Milch
- 2-3 Eier
- ½ Bund Petersilie

## Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Öl
- 2 EL Butter
- 30 g Mehl
- Muskatnuss

## Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 3-4 Minuten garen. Tomaten in dem kochenden Blumenkohl-Wasser kurz überbrühen, herausnehmen, abschrecken, häuten, entkernen und klein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten und mit Mehl bestäuben.

Nach und nach Brühe und Milch angießen und ca. 10 Min. bei milder Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Blumenkohlröschen zugeben und mit erwärmen. In der Zwischenzeit die Eier in kochendem Wasser ca. 8 Min. wachsw weich kochen, pellen und halbieren. Eier, Tomatenwürfel und die Hälfte der Petersilie in die Sauce geben.

Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.