

Blumisotto mit grünem Spargel und Rucola

Ideal von Mai bis Juli



Übrigens kannst Du auch den Strunk vom Blumenkohl verarbeiten. Einfach die grünen Blätter entfernen. Das Blumisotto lässt sich außerdem auch gut kalt und süß genießen: Dazu einfach Beeren der Saison hinzugeben.

Zutaten:

- 1 Blumenkohl
- 6-8 Stängel Grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Tasse Pflanzenmilch (z.B. Hafer)
- 1 kleines Glas Wein (ca. 100 ml)
- Rund 2 TL Mehl (z.B. Buchweizen)
- Frischer Rucola-Salat
- Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauch (nach Bedarf)

Zubereitung:

1. Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl langsam braten
2. Blumenkohl in kleine Stücke raspeln (oder kurz im Mixer zerkleinern) und zu der Zwiebel in die Pfanne geben. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel braten und gelegentlich umrühren.
3. Grünen Spargel in kleinere Häppchen schneiden und in die Pfanne geben.
4. Möhre in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben, Deckel für 5 Minuten schließen.
5. Mit dem Weißwein ablöschen, Deckel ab jetzt offenlassen, und 3 Minuten auskochen lassen.
6. Pflanzenmilch dazugeben und 3 Minuten auskochen lassen.
7. Würzen nach Bedarf und bei mittlerer Stufe weiterkochen lassen.
8. Rucola-Salat waschen, entstielen und das Blumisotto darauf anrichten oder den Salat zerkleinern und in das Gericht untermischen.