

Gedämpfter Blumenkohl mit Garnelen und Eiersalat



Stufe 1



Zubereitungszeit: 30 Min.



Zutaten:

1 Blumenkohl
2 Eier
50 g Butter
1 EL Petersilie

Zutaten für die Sauce:

4 EL Mayonnaise
3 EL Tomaten, passiert
100 g Garnele(n)
1 TL Zucker
Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer



Lurch All-In-One-Zange mit Antihaf-Enden



Kuhn Rikon Schnellkochtopf Seitengriffmodell Duromatic Inox



Dick Küchenmesser Pro-Dynamic



Cilio Kochlöffel Toscana Olivenholz



GEFU Eierschneider Duo

1

Den Blumenkohl mit einem Küchenmesser in mittlere Röschen zerteilen.

2

Einen Dampfkochtopf aufstellen und so viel Wasser einfüllen, dass zum Dämpfeinsatz 2 cm Abstand ist. Wasser zum Kochen bringen. Die Eier im unteren Teil des Topfes 10 Minuten hart kochen. Die Blumenkohlröschen in den oberen Dämpfeinsatz geben. Ebenfalls 10 Minuten garen.

3

Die Garnelen in einer Pfanne anbraten.

4

In einer Schüssel Mayonnaise mit den passierten Tomaten vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

5

Die gebratenen Garnelen mit einem Löffel unter die Mayonnaise-Mischung heben.

6

Eier aus dem Topf nehmen, abrecken, pellen und mit einem Eierschneider zerkleinern.

7

Die Butter in einem Stieltopf schmelzen und die flüssige Butter mit dem Ei und Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8

Die Blumenkohlröschen in warme Schüsseln verteilen und die Garnelen darüber geben. Den Eiersalat dazu servieren.