

Blumenkohl mit getrockneten Tomaten...

Blumenkohl	1 weiss oder violett
Tomaten getrocknet	10 Hälften
Champignons	10 kleine - mittlere
Spitzpaprika	1
Walnüsse	10 Hälften
Pinienkerne	2 Esslöffel
Sojarahm	ca. 100ml
Olivenöl	3 Esslöffel
Speisestärke	2 Teelöffel gehäuft
Salz	nach belieben
Pfeffer	nach belieben
Paprika süss gemahlen	1 Teelöffel
Muskatnuss	1 Teelöffel
Senf	1 Teelöffel gehäuft
Gemüsebrühwürfel	1
Wasser	nach Bedarf



getrocknete Tomaten und **Spitzpaprika** in kleine Stücke schneiden (ca. 1cm)

Champignons in Streifen schneiden / **Walnüsse** in kleine Stückchen brechen

Olivenöl in eine Pfanne geben und kurz erhitzen, auf mittlere Hitze reduzieren und die vorbereiteten **Tomaten, Spitzpaprika und Champignon** dazugeben mit **Salz, Pfeffer und Paprika** würzen

Blumenkohlröschen in gewünschte Grösse zerteilen

in einer weiteren Pfanne den Boden mit Wasser bedecken, **Gemüsebrühwürfel, Pfeffer, Paprika süss und Muskatnuss** dazugeben und aufkochen lassen

Blumenkohlröschen dazugeben und **mit Wasser halb bedecken**, bis zur gewünschten Konsistenz kochen lassen

nun die **Walnüsse und Pinienkerne** zu den Tomaten und Champignons geben und anrösten (ca. 5 Minuten)

inzwischen in einem Schälchen die **Speisestärke** im **Sojarahm** gut verrühren, **Senf** dazugeben, nochmals gut verrühren und in die Pfanne mit den Tomaten geben, alles gut durchrühren

ist die Sauce zu dick, wenig Wasser zugeben, durchrühren und den Vorgang so lange wiederholen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; nochmals abschmecken und mit dem Blumenkohl gut vermischen – fertig!

violetten Blumenkohl in Bio-Qualität findet Ihr in unserer Umgebung bei Casa dei Saponi, Möriken