

Blumenkohl an Rahm-Sauce

Blumenkohl	1 mittelgross
Knoblauchzehen	3
Zwiebel	1
Selleriestange	1
Lauchstange	1/3
Champignons	2 mittlere
Pfeffer	nach Geschmack
Pflanzenbutter	2 Esslöffel ca.
Paprika süss gemahlen	½ Teelöffel
Muskatnuss gemahlen	½ Teelöffel
Senf mittelscharf	1 Teelöffel
Meerrettich	¼ Teelöffel
Gemüsebrühwürfel	1
Sojarahm	100ml
Agavendicksaft	1 Esslöffel
Speisestärke	2 Teelöffel
Wasser	ca. 200ml



Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden

Zwiebel in kleine Streifen oder Würfelchen schneiden

Selleriestange in kleine Würfelchen schneiden

Lauchstange in der Mittel halbieren und in dünne Streifen schneiden

Champignons in kleine Würfelchen schneiden

Blumenkohl in kleine Röschen oder Stücke zerteilen

Pflanzenbutter in eine Brat-Pfanne geben und bei mittlerer Hitze schmelzen;
Knoblauch und Zwiebeln zugeben und 2 – 3 Minuten anbraten

Selleriestange dazugeben und gut umrühren

Lauchstange dazugeben und nochmals gut durchrühren

dazugeben, alles gut durchrühren und wenige Minuten anbraten bei etwas erhöhter Hitze;

danach **Wasser**, den **Gemüsebrühwürfel**, **Senf**, **Meerrettich**, die **Gewürze** und den **Agavendicksaft** zugeben und alles kurz aufkochen lassen

Blumenkohl in das kochende Wasser geben bis er nach Ihrem Geschmack ist.

in der Zwischenzeit die **Speisestärke** mit dem **Sojarahm** verrühren und dazugeben.
Das Gericht nochmals abschmecken - fertig