

Blumenkohl-Champignons-Pfanne

Für 4 Personen:

1 Kopf Blumenkohl 500 g braune Champignons 3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl 1 EL Zitronensaft Salz, Pfeffer
Thymian (2-3 Zweige)

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden Den Blumenkohl in Röschen zerteilen und die Champignons in Scheiben schneiden.

Den Knoblauch fein hacken und den frischen Thymian abzupfen.

In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Blumenkohlröschen bei mittlerer Hitze 5-7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und bissfest sind. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne die Champignons bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie Wasser abgeben und leicht bräunen (4-5 Minuten).

Den gehackten Knoblauch und frischen Thymian hinzufügen und für 1-2 Minuten weiterbraten, bis der Knoblauch duftet.

Den vorgebratenen Blumenkohl zurück in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Blumenkohl-Champignons-Pfanne passt einem einfachen grünen Salat mit einem leichten Balsamico-Dressing oder zu Vollkornreis, der das Gericht sättigender macht. Auch frisches Bauernbrot wäre eine ideale Ergänzung.

NN am 07. Februar 2025