2A Meat

Sauerkrautgericht mit Blumenkohlpüree und Champignons

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Blumenkohl ca. 10 Minuten kochen oder dämpfen und dann mit dem Stabmixer pürieren. Den Frischkäse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Sauerkraut mit evtl. etwas Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze ca. 4-5 Minuten warm werden lassen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Rindertatar ca. 5-7 Minuten gar braten und dann die Champignons noch kurz mitbraten. Alles gut durchmischen und zum Schluss den geriebenen Käse darüberstreuen.

Zutaten

- [ ] 120-150 g Rindertatar
- [ ] 125 g Blumenkohl
- [ ] 75 g Sauerkraut
- [ ] 5 Champignons
- [ ] 3 TL Philadelphia light
- [ ] 1 EL geriebener 30+ Käse
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Muskatnuss
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**365 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**21 g**
Eiweiß	**34 g**