

# Kartoffel-Blumenkohl

## Gemüsepfanne

Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste

Zutaten für 4 Portio-  
nen: 400 g festkochende Kartoffeln,  
Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 400 g Blumenkohl  
100 ml Weißwein, 2 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe  
80 g Pinienkerne, 1/2 Bund Petersilie, 80 g Parme-  
san, 40 g Butter, Salz und Pfeffer

### Zubereitung

1. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch nach dem Schä-  
len fein würfeln. Den Blumenkohl waschen, in Röschen  
teilen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und  
Zwiebeln mit Knoblauch darin glasig dünsten. Die  
Kartoffelwürfel dazu geben und alles bei mittlerer  
Stufe ca. 2 Min. schmoren lassen.
3. Gemüse mit Weißwein ablöschen und mit 200 ml Brü-  
he auffüllen, dann weitere 12 Min. köcheln lassen.
4. Blumenkohl und Pinienkerne dazugeben, mit der üb-  
rigen Brühe auffüllen und weitere 5 min. einkochen.
5. Die gehackte Petersilie dazugeben, 60 g geriebe-  
nen Parmesan mit der Butter unterrühren und in der  
Pfanne schmelzen lassen. Mit Pfeffer und  
Salz abschmecken.

### Anrichten:

Gemüse Pfanne auf Tellern anrichten und  
restlichen Parmesan darüber streuen.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden  
Sie auf [www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de).

GUTEN APPETIT

