

Blumenkohl-Pilz-Pfanne

Diese köstliche Blumenkohl-Pilz-Pfanne ist Soulfood pur!! Nur wenige Zutaten und du hast ein perfektes Abendessen!

Zutaten:

1 Blumenkohl
Salz
200 gr braune Champions
2 Knoblauchzehen
2 TL bunter Pfeffer
Olivenöl zum Braten
5 Thymianzweige
Zitronensaft
3 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen in Röschen teilen und 5 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren, danach abschütten und ausdampfen lassen.
Champignons putzen, ggfs klein schneiden und den Knoblauch fein hacken. Bunten Pfeffer mörsern.

Öl erhitzen und die Pilze bei starker Hitze rundum anbraten und weiterbraten bis die austretende Flüssigkeit eingeköchelt ist. Dann Blumenkohl, Knoblauch, Thymianzweige mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 5-8 Minuten weiterbraten. Dann abschmecken mit Salz, buntem Pfeffer und Zitronensaft. Mit Petersilie bestreut sofort heiß servieren.

Wir wünschen „Guten Appetit“

