

## Rosenkohl in Frischkäse-Senfsoße

### Für 4 Portionen

500 g Rosenkohl	200 g Frischkäse	2-3 EL Dijon-Senf
1 TL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	Petersilie	

Den Rosenkohl putzen und die äußeren Blätter entfernen. Die Enden der Röschen leicht kürzen und in kochendem Wasser für etwa 5 Minuten blanchieren. Dann abgießen und beiseite stellen.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den gehackten Knoblauch für eine Minute anbraten, bis er duftet.

Den Frischkäse in die Pfanne geben und unter Rühren schmelzen lassen, damit keine Klumpen entstehen.

Den Dijon-Senf und die Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren, sodass eine cremige Sauce entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, um den Geschmack zu intensivieren.

Den blanchierten Rosenkohl in die Sauce geben und umrühren, sodass er gleichmäßig bedeckt ist.

Die Mischung bei mittlerer Hitze weiter erhitzen, bis alles gut durchgewärmt ist, 5-7 Minuten.

Den Rosenkohl in Frischkäse-Senfsoße auf einen Servierteller geben und mit frischer Petersilie garnieren.

NN am 04. November 2025