

Blumenkohl-Pfanne

Für 2 Portionen

1 kleiner Blumenkohl	100 g Feta-Käse	6 Scheiben Parma-Schinken
30 g Cashewkerne	2 Zweige Minze	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Vom Blumenkohl den Strunk entfernen und die äußeren grünen Blätter abzapfen. Das Gemüse anschließend waschen und in Scheiben teilen. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und den Blumenkohl darin anbraten. Die Cashewkerne hinzufügen und mitrösten. Wasser in die Pfanne geben und den Blumenkohl garen. Während das Wasser verkocht, gart der Kohl. Anschließend den Feta-Käse in kleine Würfel schneiden, den Parma-Schinken grob zerkleinern und ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen, da der Parma-Schinken ein recht salziges Aroma mitbringt. Abschließend etwas Minze hacken, dazugeben und alles gut durchschwenken.
Tipp:

Alternativ zu Wasser kann man auch Fond zum Garen verwenden.

Steffen Henssler am 12. 07. 2011