

Geschnetzeltes mit Blumenkohlpüree (4 Portionen)

1000 g Blumenkohl (gefroren oder frisch)
125 g Crème double
100 g Weidebutter
200 ml Sahne 32%
500 g Putenschnitzel
2 Schalotten
20 g Kokosöl zum Braten
400 g Champignons
Salz und Pfeffer

Das Putenfleisch in Streifen schneiden. Die Schalotten fein würfeln. Die Champignons je nach Größe halbieren oder ganz lassen. Die Blumenkohlröschen etwa 6 – 8 Minuten in Salzwasser kochen.

Das Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen und darin das Fleisch unter Wenden kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Dann herausnehmen und zur Seite stellen. Die Champignons und die Schalotten ebenfalls anbraten und würzen. Anschließend das Fleisch wieder hinzugeben. Die Sahne in die Pfanne gießen, aufkochen lassen und alles einige Minuten köcheln lassen.

Den Blumenkohl abgießen und die Crème double und die Butter dazugeben und stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Blumenkohlmus zu dem Geschnetzelten servieren.

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	160,4	34,8	241,3
Pro Portion	40,1	8,7	60,3
Energieverteilung in Prozent	22	5	73

Skaldeman-Ratio: 1,2