***Low Carb Püree(Kartoffelpüree ohne Kartoffeln, aus Blumenkohl und Frischkäse)***

***Zutaten:***

* 500g Blumenkohl
* 4 EL. Doppelrahmfrischkäse
* 1 EL. Butter oder Sahne (beliebig)
* Salz und Pfeffer
* Muskat, nach Belieben

***Zubereitung:***

**Arbeitszeit:** ca.20 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** leicht

Du musst den Blumenkohl in Röschen teilen, und ½ Stunde in gut gesalzenes Wasser legen, dabei kommt evtl. vorhandenes Kleingetier heraus.   
  
Danach musst du es in wenig frischem Salzwasser in ungefähr 15 Minuten weichkochen. Danach musst du es sehr gut abtropfen lassen, und noch heiß mit einem Stabmixer pürieren oder durch die Kartoffelpresse drücken. Als nächstes musst du es mit Butter und Frischkäse vermengen und mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken und vor allem warm servieren.

Tipp:  
Sehr lecker mit einem Steak und frischem knackigem Kopfsalat!  
  
Wer mag, kann mehr Frischkäse untermischen.