

# Blumenkohl in Kapernbutter

🕒 30 Minuten || Leicht



Bild: BVEO

## Zubereitungsweise

1. Den Blumenkohl in große Röschen teilen und diese in dicke Scheiben schneiden (oder, falls sie zu schnell brechen, einfach halbieren) und so lange in leicht gesalzenem Wasser kochen bis der Blumenkohl gar ist, aber noch etwas Biss hat.
2. Die Blumenkohl-Scheiben in Mehl wenden bzw. mit Mehl bestreuen.
3. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und den bemehlten Blumenkohl von beiden Seiten goldbraun anbraten.
4. Die Kapern und den Zitronensaft hinzugeben und kurz schmoren lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kresse würzen.

Rezept und das Foto steuert die Food-Bloggerin Julia Uehren für „Deutschland – Mein Garten.“ bei. Auf ihrer Website [www.loeffelgenuss.de](http://www.loeffelgenuss.de) hat sie eine Ode an den Blumenkohl verfasst.

## Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl

Mehl

2-4 EL Kapern (nach Belieben)

50 g Butter

Saft 1/2 Zitrone

etwas Kresse

Salz, Pfeffer



**Pressebüro deutsches Obst und Gemüse**

c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin

Tel. 030-28 49 78-0

presse@deutsches-obst-und-gemuese.de  
www.deutsches-obst-und-gemuese.de