

Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse, Limette und Erdnüssen

— Bio Kochbox KW 33



Gebratener Blumenkohlreis mit Gemüse, Limette und Erdnüssen



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 40 g Erdnüsse
- 1 Limette
- 1 Handvoll Koriander

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl

Zubereitung:

Der Blumenkohl wird von den Blättern befreit, gewaschen, trockengeputzt und mit einer Küchenmaschine oder Reibe zu einer reisähnlichen Konsistenz zerkleinert. Die Karotte wird geschält, gewaschen und in feine Würfel geschnitten. Die Paprika wird gewaschen, entkernt und ebenfalls fein gewürfelt. Die Frühlingszwiebeln werden geputzt, gewaschen und in feine Ringe geschnitten. Ingwer und Knoblauch werden geschält und fein gehackt. Der Koriander wird gewaschen, trocken geschüttelt und grob gehackt. Die Limette wird ausgepresst. In einer großen Pfanne oder einem Wok wird neutrales Öl erhitzt, darin werden Karotte und Paprika angebraten, anschließend werden Ingwer und Knoblauch hinzugegeben. Der Blumenkohlreis wird untergehoben und bei hoher Hitze gebraten, bis er leicht weich wird. Sojasauce und Sesamöl werden untergemischt, bevor Limettensaft, Frühlingszwiebeln und Erdnüsse hinzugefügt werden. Zum Schluss wird der Koriander untergehoben und das Gericht abgeschmeckt.