

# Blumenkohl

süß-sauer

Bio Kochbox KW 41



# Blumenkohl

## süß-sauer



### MENGENHINWEIS:

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

### Für 2 Portionen:

- 100 g Basmati Reis
- ½ Blumenkohl
- ¼ Chili
- ½ Flasche Asia Soße
- 1-2 EL Sojasoße
- 1 EL Schnittlauch

### Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Öl
- 7,5 g Butter

### Zubereitung:

Butter in einem Topf auslassen, Reis kurz darin andünsten, salzen, 400 ml Wasser angießen. 1x aufkochen lassen und mit geschl. Deckel auf der niedrigsten Stufe ca. 20 Minuten garen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Salzwasser aufkochen. Blumenkohl darin ca. 5 Minuten vorgaren. In ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

Chili waschen, längs einritzen, entkernen und in feine Ringe scheiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin ca. 3 Minuten anbraten. Chili zufügen und weitere 3 Minuten braten. Süß-Saure Sauce zugeben, die Flasche zur Hälfte mit Wasser füllen und das Wasser zusammen mit der Sojasauce ebenfalls angießen. Kurz aufkochen und bei niedriger Hitze noch 2-3 Minuten sanft köcheln lassen. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen und mit dem Reis anrichten.