

Rezept

Asia-Blumenkohl

Ein Rezept von Asia-Blumenkohl, am 29.04.2024

Zutaten

1 große Zwiebel	3 Knoblauchzehen
400 g Blumenkohl (Hüllblätter und Strunk)	2 EL Öl
150 g Basmatireis (ersatzweise Parboiled Reis)	Salz
1 EL Apfelessig	1 EL Agavensirup
2 EL Sojasauce	100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Chiliflocken
40 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 21 g F, 22 g EW, 71 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Blumenkohlblätter gründlich waschen und trocken tupfen. Blattrippen herausschneiden und quer in ca. 3 mm dicke Streifen schneiden. Das Blattgrün in Streifen schneiden. Den Strunk schälen und in kleine Stifte schneiden.
2. Zwiebelwürfel im Öl glasig andünsten, den Knoblauch kurz mitdünsten. Zerkleinerte Blattrippen und die Strunkstifte dazugeben und ca. 5 Min. unter gelegentlichem Rühren anbraten. Parallel dazu den Reis in Salzwasser nach Packungsangabe garen.
3. Essig, Agavensirup, Sojasauce und Brühe verrühren und zum Gemüse geben. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen. Dann die Blattgrün-Streifen dazugeben und weitere 10 Min. mitköcheln lassen, bis alles bissfest gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Das Gemüse mit dem gegarten Reis anrichten. Die Erdnüsse grob hacken und darüberstreuen.