Rezept

Blumenkohl-Sambal

Ein Rezept von Blumenkohl-Sambal, am 10.06.2025

Zutaten

	1,2 kg Blumenkohl
1	Knoblauchzehe
2 EL	Erdnuss- oder Rapsöl
3 EL	Ketjap manis (indonesische süße Sojasauce)
	Salz
1	Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL	Sambal oelek
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Den weichen Teil vom Stielansatz schälen und würfeln. Kohlröschen und -würfel waschen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

2. Einen Wok oder eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben. Blumenkohl darin unter Rühren 2 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer weitere 3 Min. unter Rühren mitbraten. Sambal oelek, Ketjap manis und einen Schuss Wasser dazugeben. Blumenkohl zugedeckt in 5-7 Min. bissfest garen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Unter den Blumenkohl mischen. Blumenkohl-Sambal nach Bedarf mit Salz abschmecken.