

## Rezept

# Blumenkohl-Wok mit Orangen-Reis

Ein Rezept von Blumenkohl-Wok mit Orangen-Reis, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Blumenkohl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm lang)	<b>1 TL</b> Chiliflocken
<b>2 EL</b> Reissessig	<b>1</b> Zwiebel
<b>1</b> Bio-Orange	<b>3 EL</b> Erdnussöl
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>150 g</b> Jasminreis
Salz	<b>1 1/2 EL</b> Kakaopulver
<b>1 EL</b> Sojasauce	<b>1 TL</b> Ahornsirup
<b>1 EL</b> gehackte Pistazienkerne	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal, 21 g F, 13 g EW, 77 g KH

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in mundgerechte Röschen teilen. Den dicken Strunk schälen und in 5 mm breite Scheiben schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein hacken, dann mit Chiliflocken und 1 EL Reissessig mischen.
2. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Orange heiß waschen, abtrocknen, 1 EL Schale abreiben und den Saft auspressen (ca. 80 ml). 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zwiebel mit Kreuzkümmel bestäuben, den Reis zugeben und 1 Min. mitbraten. 250 ml Wasser, den ausgepressten Orangensaft und ½ TL Salz dazugeben und den Reis zugedeckt in ca. 15 Min. garen. Dann die abgeriebene Orangenschale unterrühren.
3. Die restlichen 2 EL Öl im Wok erhitzen. Den Blumenkohl hineingeben und 7 Min. bei starker Hitze rösten, bis der Kohl gebräunt ist, dann mit Kakaopulver bestäuben. Die Chili-Ingwer-Knoblauch-Mischung unterrühren. 6 EL Wasser hinzugießen und den Kohl zugedeckt in ca. 5 Min. bei schwacher Hitze bissfest garen. Sojasauce, den restlichen EL Reissessig und den Ahornsirup unterrühren. Den Blumenkohl auf zwei Teller verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen und mit dem Orangen-Reis anrichten.