Rezept

Blumenkohl in scharfer Kokossauce

Ein Rezept von Blumenkohl in scharfer Kokossauce, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** Blumenkohl (ca. 1 g)
- **1** grüner Apfel (z. B. Granny Smith)
- **2 EL** Peperonipüree
- **300 g** gelber Reis
- **1 EL** Sonnenblumenöl
- **400 g** Kokosmilch
- **½ Bund** Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 26 g F, 13 g EW, 67 g KH

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen. In einem schweren Topf das Öl erhitzen und darin den Blumenkohl scharf anbraten. Währenddessen den Apfel waschen oder schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

2. Die Kokosmilch mit dem Peperonipüree vermischen und zum Blumenkohl geben. Den Blumenkohl bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, bis er gar ist, aber noch Biss hat, und die Sauce langsam eindickt. Kurz bevor der Blumenkohl bissfest ist, den Apfel dazugeben und 2 Min. mitgaren. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3. Den Blumenkohl und den Apfel aus dem Topf heben und auf Tellern anrichten. Den Reis in den Topf geben, mit der Sauce vermischen und über dem Blumenkohl verteilen, den Schnittlauch darüberstreuen.