

Rezept

Blumenkohl mit Sesam

Ein Rezept von Blumenkohl mit Sesam, am 25.04.2024

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 1,2 kg)	Salz
1 große rote Chilischote	2 Knoblauchzehen
1 Bund Frühlingszwiebeln	5 EL Öl
2 EL Sesamsamen	2-3 EL Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in gleichmäßige Röschen teilen. In kochendem Salzwasser ca. 2 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Chili putzen, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden.
3. Das Öl in einer großen Pfanne oder im Wok erhitzen. Chili und Knoblauch kurz darin anbraten. Den Blumenkohl dazugeben und vorsichtig wenden, dabei den Sesam darüberstreuen. Alles ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitbraten, das Gemüse mit Sojasauce würzen.