

Rezept

Blumenkohlreis mit Tofu-Tomatensauce und gerösteter Blumenkohl mit Salat

Ein Rezept von Blumenkohlreis mit Tofu-Tomatensauce und gerösteter Blumenkohl mit Salat, am 24.06.2026

Zutaten

1 kg Blumenkohl	6 EL Olivenöl
1 TL Chilipulver	½ TL orientalische Gewürzmischung (z. B. Ras el Hanout, Garam Masala)
Salz	180 g Räuchertofu
1 Dose stückige Tomaten (400 g)	½ TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer	½ TL Agavendicksaft
1 kleine Salatgurke	200 g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel	150 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 22 g F, 16 g EW, 14 g KH

Zubereitung

- Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Blumenkohl putzen, waschen und gut abtropfen lassen bzw. trocken tupfen. Die Hälfte des Blumenkohls (ca. 350 g) im Multizerkleinerer fein mixen. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und den »Blumenkohlreis« darin bei niedriger bis mittlerer Hitze unter Rühren ca. 10 Min. anbraten. Herausnehmen und die Pfanne mit Küchenpapier auswischen.
- Inzwischen den restlichen Blumenkohl in 2 cm große Röschen zerteilen, den Strunk in Würfel schneiden. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Blumenkohl mit 3 EL Olivenöl, ½ TL Chilipulver, der Gewürzmischung sowie Salz auf dem Backblech mischen und verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.
- Den Tofu in ca. 7 mm dicke Scheiben schneiden. Das restliche Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Den Tofu bei starker Hitze auf beiden Seiten in ca. 5 Min. goldbraun braten. Die Dosentomaten dazugeben und bei starker Hitze 7-8 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Paprikapulver, dem restlichen Chilipulver, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen. Die Tofu-Tomatensauce abkühlen lassen. Den Blumenkohlreis in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen, die Tofu-Tomatensauce dazugeben (Portion 3 und 4), nach Belieben tiefkühlen.
- Die Gurke putzen und waschen. Die Hälfte der Gurke der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Halbringe schneiden. Gurke, Tomaten, Zwiebeln und gerösteten Blumenkohl in zwei große Boxen verteilen (Portion 1 und 2). Die restliche Gurke grob reiben, mit dem Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Gurken-Joghurt in zwei Schraubgläser verteilen (zu Portion 1 und 2) und zum gerösteten Blumenkohl servieren.