

## Rezept

# Gebratener Blumenkohl mit Wok-Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Blumenkohl mit Wok-Gemüse, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Blumenkohl (etwa 1 kg)	Salz
<b>1 Bund</b> Frühlingszwiebeln	<b>2</b> rote Chilischoten
<b>3</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> Stückchen frischer Ingwer (etwa 2 cm)
<b>6 EL</b> Öl	<b>3 EL</b> gesalzene, geröstete Erdnusskerne
<b>100 ml</b> Reiswein	<b>2 EL</b> helle Sojasauce
<b>6-8</b> Minzeblätter	Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

- 1.** Für den Blumenkohl in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen. Röschen ins kochende Wasser geben, 3-4 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.
- 2.** Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, längs vierteln und dann in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischoten waschen und längs halbieren, Stiele und Kerne entfernen. Schotenhälften in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.
- 3.** Im Wok oder in einer großen tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilis darin unter ständigem Rühren 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Erdnüsse dazugeben und 1 Minute mitrösten. Dann Blumenkohlröschen untermischen und weitere 2 Minuten braten. Reiswein und die Sojasauce angießen, alles noch etwa 1 Minute in der Sauce schmoren lassen.
- 4.** Die Minzeblätter waschen, trockentupfen und fein schneiden, aufstreuen. Mit grob gemahlenem Pfeffer würzen.