Rezept

Gebratener Blumenkohl mit Wok-Gemüse

Ein Rezept von Gebratener Blumenkohl mit Wok-Gemüse, am 18.05.2025

Zutaten

1	Blumenkohl (etwa 1 kg)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3	Knoblauchzehen
6 EL	Öl
100 ml	Reiswein
6-8	Minzeblätter
	Salz
2	rote Chilischoten
1	Stückchen frischer Ingwer (etwa 2 cm)
3 EL	gesalzene, geröstete Erdnusskerne
2 EL	helle Sojasauce
	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.