

## Rezept

# Gebratener Blumenkohl (vegetarisch)

Ein Rezept von Gebratener Blumenkohl (vegetarisch), am 22.06.2024

## Zutaten

- |  |   |
|--|---|
| <b>1</b> kleiner Blumenkohl (800-900 g)                      | <b>2</b> kleine Zwiebeln                  |
| <b>8 EL</b> Erdnussöl  | Salz                                      |
| Pfeffer  | <b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 2 cm) |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                                      | <b>2</b> rote Chilischoten                |
| <b>4</b> gehäufte EL Erdnussbutter mit Stückchen (»Crunchy«) | <b>400 g</b> ungesüßte Kokosmilch (Dose)  |
| $\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün                             | 1-2 EL frisch gepresster Limettensaft     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen, diese in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. braten, dabei ab und zu wenden. 2 Min. vor dem Bratzeitende Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Salzen und pfeffern.
2. Inzwischen für die Sauce den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und zerdrücken. Die Chilischoten längs halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Erdnussbutter und Kokosmilch in einem Topf unter Rühren erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Chili zufügen und bei kleiner Hitze 10 Min. kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
3. Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Den Blumenkohl mit der Satésauce anrichten und mit Koriandergrün bestreuen. Dazu passt weißer Patnareis oder Weißbrot.