

Rezept

Goa-Blumenkohlpfanne

Ein Rezept von Goa-Blumenkohlpfanne, am 02.11.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (etwa 1 cm)
1 kleine getrocknete Peperoni	1 weiße Zwiebel
1 EL Öl	450 g TK-Bio-Blumenkohlrischen
150 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	gemahlener Kreuzkümmel
Kurkumapulver	1 Fleischtomate
1-2 EL Limettensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Die Peperoni mit den Fingern fein zerbröseln. Zwiebel schälen und längs halbieren, die Hälften längs in dünne Spalten schneiden.
2. Das Öl in einer Wok-Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Zwiebel darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3-4 Min. andünsten.
3. Die gefrorenen Blumenkohlrischen und die Gemüsebrühe dazugeben, alles gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und je 4-5 Prisen Kreuzkümmel und Kurkuma würzen. Das Gemüse 6-8 Min. köcheln lassen.
4. Die Tomate waschen oder mit einem Sparschäler (noch besser: ein Tomatenschäler mit gewellter Klinge) rundherum schälen. Tomate vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch längs in dünne Spalten schneiden.
5. Die Tomatenspalten zum Blumenkohl geben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Limettensaft abschmecken und servieren.