Rezept

Veganer gedünsteter Pak-Choi auf Koriander-Blumenkohl

Ein Rezept von Veganer gedünsteter Pak-Choi auf Koriander-Blumenkohl, am 05.06.2025

Zutaten

300 g	Reis (Basmati oder Jasmin)
	Salz
1	Knoblauchzehe
1	Bio-Limette
1 EL	Agavendicksaft (oder Reismalz; siehe Tipp)
1	Blumenkohl
1 Bund	Koriandergrün
1 EL	Agavendicksaft
4 EL	Sojasauce
3 EL	Kokosflocken
4	mittelgroße Pak-Choi
1	frische Chilischote
60 ml	Sojasauce
1 TL	Kokosöl
	Salz
2 EL	Reisessig (ersatzweise 1- milder Weißweinessig)
3 EL	geröstetes Sesamöl
4 EL	ungesalzene Erdnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal

Zubereitung

1. Den Reis mit den Kokosflocken mit 500 ml Wasser aufkochen, salzen und bei kleinster Hitze in ca. 15 Min. gar ziehen lassen.

2. Inzwischen den Pak-Choi waschen, putzen und halbieren. Den Stielansatz nur so weit entfernen, dass der Kopf noch zusammenhält.

3. Den Knoblauch schälen. Die Chili waschen, putzen, längs halbieren und (je nach gewünschter Schärfe) mit oder ohne Samen fein schneiden.

4. Die Limette heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Sojasauce mit Agavendicksaft und Limettensaft vermischen. Den Knoblauch dazugeben und Chili und Limettenschale unterrühren.

5. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pak-Choi-Hälften darin auf den Schnittflächen ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Mit der Sojasaucen-Mischung ablöschen und alles bei geschlossenem Deckel ca. 10 Min. auf kleiner Flamme dünsten.

6. Inzwischen für den Koriander-Blumenkohl den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen zerteilen und in reichlich Salzwasser ca. 10 Min. bei kleiner Hitze garen.

7. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Blättchen und zarte Stängel zusammen mit Reisessig, Agavendicksaft (oder Reismalz), Sesamöl und Sojasauce in einen Mixer geben und fein pürieren (oder in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab pürieren).

8. Die Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten, in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines schweren Gegenstandes, z. B. einer Pfanne, zerstoßen (oder mit dem Messer hacken).

9. Den fertigen Blumenkohl abgießen und mit dem Korianderdressing mischen. Den Pak-Choi mit Sauce, Kokosreis und Blumenkohl auf Tellern anrichten und mit den Erdnüssen bestreuen.