

Asiatische Blumenkohlpfanne

Vegetarisch » Reis-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 300g Reis
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Kopf Blumenkohl
- » 2 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 2 rote Chilischote(n)
- » 4 EL Öl
- » 400ml Asiasoße süß-sauer
- » Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Reis in kochendem Salzwasser zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20min quellen lassen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In Salzwasser ca. 5min garen. Abtropfen lassen.

2. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Stücke schneiden. Chili waschen, entkernen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl ca. 5min darin braten. Lauchzwiebeln und Chili zufügen und ca. 2min mitbraten. Süß-saure Soße zugießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Reis abtropfen. Mit dem Blumenkohl anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Nährwerte: 430kcal/E14g/F11g/KH72g pro Portion

angelegt am: 29.01.2004

Rezept-Nr: 893

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke