



Blumenkohlreis mit Gemüse



Zutaten für 2 Portionen

1 Kopf Blumenkohl
1 Kopf Brokkoli
4 Möhren
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Sojasoße
3 EL Sesamöl
1 EL Öl
50 g Pinienkerne
Pfeffer

Zubereitung

Blumenkohl waschen und die Röschen in kleine Stücke schneiden. Blumenkohlröschen mit einem Mixer oder Universalzerkleinerer zerkleinern bis diese wie Reis aussehen.

Brokkoli und Lauchzwiebeln waschen und klein schneiden. Die Möhren schälen und raspeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen und klein schneiden.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln anbraten. Brokkoli und Möhren dazugeben und 4 Minuten dünsten.

Sojasoße, Sesamöl, Pfeffer, Blumenkohl und die Frühlingszwiebeln in die Pfanne dazugeben und weiter 4 Minuten dünsten. Die Pinienkerne kurz vor dem Servieren in der Pfanne mit anbraten.