



Asiatischer Blumenkohlreis

Den Karfiol mindestens 40 Minuten vor dem Kochen zerkleinern oder über das fertige Gericht rohe Röschen geben!

Zutaten: Mise en place:

Zubereitung:

Öl

1 oder ½ je nach Größe Karfiol (in einem Mixer mit der "Pulse" Funktion zerkleinern)
500 g Campignons (in feine Scheiben schneiden)
2 rote und 2 gelbe Paprika (in feine Streifen schneiden)
2 Karotten (dünne Stifte scheiden)
2 Lauchzwiebel (dünne Ringe schneiden)

Öl

250 g Räuchertofu oder worauf du gerade Lust hast (z. B Tempeh, Vivera wie Speck) (in feine Streifen schneiden)

1 Stück Ingwer (fein reiben)
1 rote Zwiebel (grob schneiden)
Kurkuma
2 EL Sojasoße
4 EL Erdnussöl
Kreuzkümmel
Saft einer ½ Zitrone
Salz und Pfeffer
150 ml Wasser

1 Bund Koriander (grob schneiden)

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und in einem Wok mit etwas Öl kurz andünsten

Räuchertofu in etwas Öl kurz anbraten, danach zu dem Karfiolreis dazugeben.

Alle Zutaten in einem Mixer oder Pürierstab zu einer cremigen Soße mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Soße unter den Blumenreis mischen und kurz erwärmen.

Koriander unter den Blumenkohlreis mischen und anrichten.

Viel Spaß beim Nachkochen!