

Blumenkohl in pikanter Erdnuss-Sauce mit Gewürzreis

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – 300 g Basmatireis – 1 Msp. Zimt – 1 Msp. Kardamom – Salz – 1 Stück Ingwer – 2 Zwiebeln – 2 Knoblauchzehen – 1 kleine Chilischote – Erdnussöl – 50 ml Sojasauce – 500 ml Gemüsebrühe – 1 EL Zucker – 5 EL Erdnusscreme – 200 g Sahne – 1 Limette – Speisestärke

Zubereitung:

- Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen zerteilen
- Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit Zimt und Kardamom darin anbraten. Dann mit 650 ml Wasser ablöschen, salzen und bei schwacher Hitze garen
- Blumenkohlröschen in Salzwasser bissfest garen
- In der Zwischenzeit Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken bzw. reiben
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin anbraten
- Mit Sojasauce und Gemüsebrühe ablöschen, Zucker unterrühren und etwa 10 Minuten kochen
- Erdnusscreme und Sahne zugeben und mit Speisestärke binden
- Die Limette abreiben, Saft und Abrieb zur Sauce geben und mit Salz abschmecken

Wir wünschen guten Appetit!

