Gebratener Karfiolreis - Blumenkohlreis

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 2 Personen:

4	EL	Olivenöl, raffiniert – zum Braten
120	g	Frühlingszwiebel, 2/3 zum Braten
1	ST	Knoblauchzehe
1/2	ST	Karfiol, (Blumenkohl)
80	g	Karotte, geschält
80	g	Paprika, rot
80	g	Zucchini, geputzt
		Salz, Pfeffer aus der Mühle
Optional:		etwas Sojasauce – wer es gerne asiatisch hat
1	EL	Sesam, weiß - und
		1/3 der Frühlingszwiebel als Garnitur

Vorbereitung:

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 0,5 cm Ringe schneiden und Knoblauchzehe hacken.
2. Blätter vom Karfiol lösen, Strunk keilförmig mit einem Messer herausschneiden. Eine Hälfte des Karfiols zurückstellen. Die zweite Hälfte des Karfiols in seine Röschen teilen, waschen, in einen Küchenmixer zerkleinern bis er die Größe eines Reiskornes hat.
3. Geschälte Karotte der Länge nach vierteln und in ca. 0,3 mm Scheiben schneiden. Mit geputzter Zucchini ebenso verfahren. Paprika in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Zubereitung:

4. In einer großen Pfanne 2/3 der Frühlingszwiebel und Knoblauchwürfel in Olivenöl anschwitzen (ohne Farbe).
5. Karfiol, Karotte, Paprika und Zucchini zugeben und mitbraten, bis der Karfiol gar, aber bissfest ist.
6. Erst jetzt mit Salz (entwässert und das Gericht würde dünsten) und Pfeffer würzen.
7. Den Karfiolreis in zwei „Suppenteller" geben und mit Sesam (eventuell trocken geröstet und den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.

Hinweis: Warum nur ein halber Karfiol unter einmal verwenden?
Damit ist sichergestellt, dass das Gemüse auch rösten (braten) kann und in der Pfanne nicht dünstet!

TIPP: Nach Bedarf und Wunsch kannst du das Gericht noch mit Spiegeleier oder gebratene Hühner-, Rindfleischstreifen bzw. Tofu - Tempeh vollenden.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.