

Dezember Rezept

Asiatisches, lowcarb, fried Blumenkohlreis



Blumenkohl enthält diverse Vitamine und Mineralstoffe. Er ist auch sehr gesund für eine ausgewogene Darmflora, wie übrigens alle Kohlgemüse.

Zum Rezept!

<p>Blumenkohl 170 Gr./Person</p> <p>Oliven-Raps- oder Kokosöl</p> <p>Salz und Pfeffer</p>	<p>Blumenkohl in Röschen teilen und in der Küchenmaschine oder mit einem Messer auf Reiskorngrösse zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen, Blumenkohl dazugeben und bedeckt ca. 3 Min. garen. Salzen und Pfeffern.</p>
<p>1 Karotte, oder 1 rote Peperoni</p> <p>1 Frühlingszwiebel / Person</p> <p>Chillischote</p> <p>Ingwer</p> <p>Knoblauch</p>	<p>Gemüse in Julienne schneiden Chillischote und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden Ingwer und Knoblauchzehe schälen und ganz klein hacken</p>
<p>Kokosflocken</p> <p>1-2 Eier / Person</p> <p>Das kleingeschnittene Gemüse</p>	<p>Kokosflocken ohne Fett etwas anrösten Eier in einer Schüssel verquirlen und beides zur Seite stellen. Etwas Fett in die Pfanne geben und das feingeschnittene Gemüse sowie Chillishoten, Ingwer und Knoblauch dazugeben, und kurz anbraten.</p>
<p>1 El Sojasauce</p> <p>Feingeschnittenen Peterli oder frischen Koriander</p>	<p>Mit der Sojasauce ablöschen, den gerösteten Blumenkohl und die verquirlten Eier ca. 30 Sek. mit braten. Nochmals nachwürzen. Die gerösteten Kokosflocken und die Kräuter drüberstreuen und servieren.</p>

E Guete!