

Unsere Rezeptidee

Blumenkohlreis

Zutaten:

1 Blumenkohl
Sonnenblumen- oder Rapsöl
Salz, Pfeffer



*nach Wunsch: weitere Gewürze und/
oder frische Kräuter wie Petersilie oder
Koriander*



Zubereitung:

Blumenkohl waschen, Blätter entfernen, putzen und grob zerteilen. Den Blumenkohl mit einer Küchenmaschine oder einer Küchenreibe klein häckseln.

Danach mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren nach Belieben mit Kräutern würzen.

Tipp:



Der Blumenkohlreis schmeckt weniger kohlig als klassisch zubereiteter Blumenkohl. Er passt gut zu Hackfleisch-Buletten oder Hähnchen. Auch als Basis für eine saisonale Gemüsepfanne ist der Gemüsereis ideal.

Auch aus Brokkoli oder Romanesco kann der Gemüsereis zubereitet werden.

Guten Appetit!



Hat dir das Rezept gefallen? Dann teile gerne ein Foto mit uns auf Instagram [#heimischelandwirtschaft](#)