



KLEBRIGER BLUMENKOHL MIT JASMINREIS UND WÜRZIGER SOSSE



Für dieses schnelle Mittagessen habe ich mich von der asiatischen Küche inspirieren lassen. Der Jasminreis wird lecker klebrig und die süß-würzige Soße macht auch den Blumenkohl etwas klebrig und passt perfekt dazu. Mit frischen Frühlingszwiebeln, gehackten Cashews und etwas Sesam ist das vegetarische Gericht schon fertig. Den Blumenkohl habe ich im Ofen gegart, ihr könnt ihn aber auch in einem Topf in Salzwasser garkochen. Die Soße könnt ihr gut vorbereiten und mehrere Tage im Kühlschrank lagern und dann portionsweise erwärmen.



Zubereitungszeit
25 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
170 °C H



Kochzeit
15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: **4**

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 170 °C Heißluft vor.

BLUMENKOHL

Schneide den Strunk aus dem Blumenkohl und teile ihn mit den Händen in kleine Röschen. Gib den Blumenkohl in eine ofengeeignete Pfanne oder Ofenform. Gib das Sesamöl dazu und vermenge beides miteinander. Gare den Blumenkohl im vorgeheizten Ofen bei 170 °C Heißluft für 20-25 Minuten. Bereite in der Zwischenzeit den Reis und die Soße zu.

KLEBREIS

Wasche den Reis unter kaltem Wasser ab. Gib ihn dann in einen Topf und füge das kochende oder heiße Wasser und das Salz hinzu. Lasse den Reis nach Packungsanleitung für etwa 15-20 Minuten bei niedriger Stufe köcheln.

SOSSE

Schäle den Knoblauch und entferne harte Stellen am Ingwer und hacke beides fein. Erhitze das Sesamöl in einem Topf und brate den Knoblauch und Ingwer darin für etwa 1 Minute an. Lösche dann alles mit der Sojasoße, dem Ahornsirup, Honig und Reissessig ab. Verrühre einen Teil des Wassers mit der Stärke klümpchenfrei und gib die Mischung gemeinsam mit dem übrigen Wasser in den Topf. Lasse die Soße unter Rühren aufkochen und für etwa 5 Minuten köcheln und eindicken.

SERVIEREN

Schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe. Hacke die Cashewkerne grob. Gib die Soße zum Blumenkohl und hebe einen Teil der Frühlingszwiebeln und Cashewkerne mit etwas Sesam unter. Gib zum Servieren etwas Reis auf einen Teller, den Blumenkohl darauf und streue dann die übrigen Toppings darüber. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!

BLUMENKOHL:

- 1** Blumenkohl
- 50 g** Sesamöl

KLEBREIS:

- 2** Jasminreis
- 4** Wasser (kochend)
- 1 TL** Salz

SOSSE:

- 1** Knoblauchzehe
- 20 g** Ingwer
- 2 TL** Sesamöl
- 100 g** Sojasoße
- 50 g** Ahornsirup
- 50 g** Honig
- 80 g** Reissessig
- 200 g** Wasser
- 2 EL** Speisestärke

ZUM SERVIEREN:

- 2** Frühlingszwiebeln
- 2 EL** Cashewkerne
- 1 EL** Sesam