




Blumenkohlreis-Bowl.

 **30 Min.**  **30 Min.**  **leicht**
Vorbereitung Gesamtzeit Aufwand

Zutaten für: Portion(en) Zubereitung:

- g Blumenkohl, frisch
- EL Kokosöl (z.B. Naturgut)
- Salz & Pfeffer
- g TK-Prinzessbohnen
- EL Sojasoße (z.B. Taste of Asia)
- EL Limettensaft
- Möhre(n)
- gelbe Paprika
- Knoblauchzehe(n)
- EL Agavendicksaft (z.B. Naturgut)
- EL Rapsöl

- 1** Zuerst bereitest du die Basis deiner Bowl, den Blumenkohlreis, vor. Blätter des Blumenkohls ab- und den harten Strunk herausschneiden. Den Blumenkohl waschen und in grobe Stücke schneiden. Dann geht's an den Mixer: Blumenkohlröschen krümelig „mischen“, bis sie wie Reis aussehen.
- 2** Erhitze die Hälfte des Kokosöls in einer großen Pfanne. Füge den Blumenkohlreis hinzu und brate ihn von allen Seiten ca. 8 Min. an. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3** Nun zu den Toppings: Dafür die Prinzessbohnen kurz in dem restlichen Kokosöl anbraten. Lösche alles mit Sojasoße und der Hälfte des Limettensaftes ab. Deckel drauf und die Böhnchen für ca. 10 Min. unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze garen. Die Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4** Währenddessen kümmerst du dich um das restliche Gemüse. Nachdem du Paprika und Möhre gewaschen und geputzt hast, schneidest du sie jeweils in dünne Streifen. Das war es auch schon mit den Toppings.
- 5** Für das Dressing Knoblauchzehe schälen, anschließend presst du sie in eine kleine Schüssel. Agavendicksaft, Rapsöl und den restlichen Limettensaft hinzugeben und ordentlich mit einer Gabel verrühren. Dann nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist dein Dressing.
- 6** Endlich kannst du den Blumenkohlreis mit den Toppings in mittelgroßen Bowls anrichten: Zuerst den Blumenkohlreis verteilen und dann das andere Gemüse obenauf platzieren. Das Dressing gießt du am Ende über alle Komponenten.