Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
37 min
Serving
1

Blumenkohlreis mit (vegetarischen) Filet-Streifen

Genieße eine gesunde und köstliche Mahlzeit mit Blumenkohlreis und vegetarischen Filet-Streifen. Ein einfaches Rezept, das voller Nährstoffe steckt.

Zutaten

- 250 g Blumenkohl
- 60 g Zwiebeln
- 10 g Knoblauch
- 10 g Ingwer
- 150 g Lauch
- 80 g rote Chilischote(n)
- 40 g rote Chilischote(n)
- 10 g Hoisin Sauce
- 10 g Soja Sauce
- 20 g Cashewkerne
- 175 g Garden Gourmet Vegane Filet-Streifen

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Blumenkohlreis zubereiten

   10min

Zuerst wird der Blumenkohlreis zubereitet. Dafür die Blätter des Blumenkohls vom Rest trennen, aber nicht wegwerfen und den Blumenkohl mit einer Raffel reiben.

2. Gemüse schneiden

   10min

   Die Zwiebel, rote Peperoni, Lauch und Chili schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken.

3. Mischen und umrühren

   15min

   Sojasauce, Chili-Pfeffer, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Anschliessend die Blumenkohlblätter, das gesamte Gemüse und natürlich die veganen Filet Streifen (z. B. GARDEN GOURMET Vegetarische Filet-Streifen) hinzufügen. Bei Belieben die Hoisin-Sauce hinzufügen.

4. Servieren

   2min

   Nun ist es Zeit das leckere Menu zu servieren! Dazu die Gemüsemischung zum Blumenkohlreis hinzufügen und mit einigen Cashewnüssen garnieren.

Tipps

Probier's mal Fleisch-frei!

Durch die Verwendung von 175 gr handelsüblichen Fleischersatzprodukten auf Sojabasis statt Rindfleisch kannst du ca. 1,2 kg CO2-Äquivalente einsparen.*

*Werte abhängig von z. B. Herstellung und Herkunft. Berechnung auf Basis folgender Studie: Reinhardt, Gärtner, Wagner: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland; ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, 2020: S. 13/14.

Nährwerte anzeigen

Energie	592.8 kcal
Fett	19.4 g
Gesättigte Fette	2.9 g
Kohlenhydrate	36.4 g
Zucker	27.6 g
Ballaststoff	33.8 g
Protein	57.6 g
Natrium	1602.2 mg

Alle Angaben pro Portion