

# NO WASTE - BLUMENKOHLEIS MIT GEGRILLTEN FILET-STREIFEN

## PRODUKTE

1 Packung Garden Gourmet  
Vegetarische Filet-Streifen

1 kleiner Blumenkohl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 frischer Ingwer

1 Stängel Lauch

1 rote Paprika

1 Chilischote

1 EL Hoisin-Sauce

1 EL Soja-Sauce

1 Handvoll Cashewkerne

etwas Olivenöl

 1 PORTION

 30 MIN

 MITTEL

Blumenkohlblätter nicht wegwerfen, sondern lieber in diesem leckeren veganen und asiatisch inspirierten Garden Gourmet-Rezept verwenden!

## EMPFOHLENE ZUBEREITUNG

### 1. Zubereitung Blumenkohlreis

Zuerst wird der Blumenkohlreis zubereitet. Dazu die Blätter des Blumenkohls vom Rest abtrennen, aber nicht wegwerfen! Anschließend den Blumenkohl mit einer Reibe in kleine Stücke reiben.

### 2. Zutaten schneiden

Die Zwiebel, die rote Paprika, den Lauch und die Chilischote schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer klein hacken.

### 3. Garden Gourmet Filet-Streifen zubereiten

In einer Pfanne Sojasauce, Chili, Knoblauch und Ingwer mit etwas Olivenöl anbraten. Danach die klein geriebenen Blumenkohlblätter, das gesamte Gemüse und die gegrillten Garden Gourmet Vegetarischen Filet-Streifen hinzufügen. Die Hoisin-Sauce kann nach Bedarf verwendet werden.

### 4. Es kann angerichtet werden!

Das Gericht abschließend mit Cashewkernen garnieren und servieren.

**ENTDECKE NOCH MEHR REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.DE**