NO WASTE - BLUMENKOHLREIS MIT GEGRILLTEN FILET-STREIFEN

ZUTATEN

1 PORTION | 30 MIN | MITTEL

1 Packung Garden Gourmet Vegane 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

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 Veganen 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