PORTIONEN	ZEIT GESAMT	LEVEL
4	30 min	easy

Rezept

BLUMENKOHL-PILZ-PFANNE

Blumenkohl, Rosenkohl, Weiß- und Rotkohl, Kohlrabi, Spitzkohl, Chinakohl....es gibt bei uns so viele unterschiedliche Kohlarten, die man zwar ganzjährig im Supermarkt finden kann, der aber gerade im Herbst saisonal frisch vom Feld auf unsere Teller kommen kann.
Klein gehäckselten Blumenkohl findet man inzwischen sogar in den Tiefkühltheken der Supermärkte. Der Trend zum Reisersatz scheint sich inzwischen fest im Angebot etabliert zu haben.
Das ein oder andere Gericht mit Blumenkohl findest Du hier ja bereits auf der Seite. Heute kommt ein weiteres dazu.
In der Pfanne gebratene Pilze mit Blumenkohlreis und einer scharfen Tandoori-Paste – das geht schnell und ist lecker. Herz, was willst Du mehr? Ach ja, und vegetarisch ist es auch.

ZUTATEN

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 Schale Austernpilze
- 1 Schale braune Champignions (bio)
- 3-4 EL Tandoori Paste
- frisch geriebener Käse nach Wahl (bei mir Gouda)
- Olivenöl
- etwas Salz

Für den Salat habe ich Romanasalat, 1/2 Avocado und eine 1 Tomate verwendet.

...und dann diese tolle Tandoori-Paste dazu – einfach lecker!

BALLONBROETCHEN

SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Blumenkohl von den Blättern befreien, waschen und in grobe Stücke schneiden. In einem Multizerkleinerer oder auf einer Reibe klein shreddern.

SCHRITT 2

Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

SCHRITT 3

Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und danach den Blumenkohlreis dazugeben. Beides gute miteinander vermischen und weiter anbraten.

SCHRITT 4

Tandooripaste hinzufügen – Menge je nach Geschmack und gewünschtem Schärfegrad – und alles gut miteinander vermischen.

SCHRITT 5

Zutaten für den Salat waschen, schneiden und mit Dressing Deiner Wahl anrühren.

SCHRITT 6

Blumenkohl-Pilz-Pfanne anrichten und mit dem geriebenen Käse überstreuen. Guten Appetit!