

Biolandhof Agena/Dreyer GbR
Hagenpolder 1 26736 Krummhörn
04920 / 318
info@biolandhof-agena.de
www.biolandhof-agena.de



Blumenkohl-Reis

800 g Blumenkohl

20 g Ingwer

2 rote Paprika

3 Möhren

4 Lauchzwiebeln

etwas Koriander

2 EL Sesamöl

3 EL Sojasoße

Salz

Pfeffer

1 TL Currypulver

1 EL Sesamöl

4 Eier

1 EL Sesam

putzen, Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Dann grob raspeln.

schälen und fein würfeln.

waschen und in Streifen schneiden.

schälen und in Stifte schneiden.

waschen und in feine Ringe schneiden.

waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen.

in einer Pfanne erhitzen. Den Blumenkohl darin 3-5 Minuten anbraten. Ingwer zufügen und mit ablöschen. Mit

und

sowie

würzen.

in einer weiteren Pfanne erhitzen, Paprikastreifen und Möhrenstifte darin 3-5 Minuten anbraten. Ebenfalls würzen.

verquirlen und über den Blumenkohlreis geben. Ei unter Rühren stocken lassen. Paprika, Möhren und Lauchzwiebel dazugeben. Abschmecken und mit sowie Koriander garnieren und servieren.