



Alpenhain.de Rezept

<https://alpenhain.de/bilddatenbank/ahcp/rezepte/bowl-mit-blumenkohlreis-und-camembert-creme>

Stand 19.02.2024

Bowl mit Blumenkohlreis und Camembert Creme

Zutaten für 4 Personen

- 1 Stück kleiner Blumenkohl
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1cm)
- 2 Stück Möhren
- 1 Dose Kichererbsen (425ml)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 125 g Alpenhain Camembert Creme Natur
- 4 TL Alpenhain Camembert Creme Natur
- 2 EL Erdnusscreme
- 3 EL Sojasoße
- 4 EL Mirin (süßer Reiswein)
- 1/2 Stück Limette (Saft)
- 2 Stück Lauchzwiebeln
- Korianderblättchen zum Garnieren

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und grob reiben, so dass „Reis“ entsteht. Knoblauch und Ingwer schälen. Knoblauch fein hacken und Ingwer fein reiben. Möhren putzen, waschen und der Länge nach z. B. mit einem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Olivenöl in einem weiten Topf erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Blumenkohlreis darin ca. 3 Minuten anbraten. Kichererbsen und Möhren zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles weitere 5-7 Minuten braten.

3. Für das Dressing 125 g Alpenhain Camembert Creme, Erdnusscreme, Sojasoße, Mirin, Limettensaft und 75 ml Wasser pürieren, abschmecken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden.

4. Blumenkohlreis abschmecken, mit je 1 TL Alpenhain Camembert Creme anrichten. Mit Dressing beträufeln. Mit Lauchzwiebelringen und Koriander garnieren.