

Blumenkohlreis mit Limette und Koriander

Beschreibung: Frischer Blumenkohlreis mit Limette und Koriander – leicht, aromatisch und ideal als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Zeit: Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Blumenkohlreis mit Limette und Koriander

Utensil	Anmerkung
Pfanne	Antihafbeschichtet

Zutat	Menge
Blumenkohl	300 g
Kokosöl	1 EL
Limettensaft	1 TL
Gehackter frischer Koriander	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung:

1. Blumenkohl grob raspeln oder im Mixer zerkleinern, bis Reiskorn-ähnliche Stücke entstehen.
2. In einer Pfanne mit Kokosöl 5-7 Min. unter Rühren garen, bis weich aber nicht matschig.
3. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Koriander abschmecken.
4. Sofort servieren – frisch, leicht und aromatisch. Ideal als Beilage zu Fisch oder Fleisch.

Tipps: Nicht zu lange garen, sonst wird der Reis matschig. Hervorragend als Beilage, Low-Carb-Alternative oder zu asiatischen Gerichten geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch