

Kokos-Curry-Blumenkohlreis

Gesamtzeit **25 Min.** 20 Min. Vorbereitungszeit **5 Min.** Kochzeit **30 Min.** Abkühlzeit

ZUTATEN

10 Portion(en)

Für den Blumenkohlreis:

- 1,5 kg** Blumenkohl, in Röschen
 - 20 g** Olivenöl
 - 10 g** Knoblauchzehen, gehackt
 - 10 g** Ingwer, gerieben
 - 400 g** Kokosmilch
 - 80 ml** Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
 - 80 ml** Kikkoman Sauce für Poke-
Fischsalat auf Basis von
Sojasauce und Sesamöl
 - 15 g** Currypulver
 - 10 g** Kurkumapulver
- Zum Garnieren:**
- 15 g** Korianderblätter
 - 15 g** Thai-Basilikumblätter
 - 5 g** Knoblauchzehen, dünn
geschnitten und knusprig
gebraten

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Blumenkohlröschen in einer Küchenmaschine (Cutter) zerkleinern, bis sie Reiskörnern ähneln.

Schritt 2

Olivenöl in einer großen Pfanne oder einem Wok bei mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 1–2 Minuten anbraten, bis es duftet.

Schritt 3

Den Blumenkohlreis in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Kokosmilch, Kikkoman Sojasauce und Kikkoman Sauce für Poke Bowls dazugeben. Mit Currypulver und Kurkuma abschmecken.

Schritt 4

Unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten kochen, bis der Blumenkohl weich ist. Sobald er gar ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Kalt auf tiefen Tellern anrichten. Mit gezupften Kräutern und knusprigen Knoblauchscheiben garniert servieren.