

# BLUMENKOHLSREIS MIT VEGANEN FILET-STÜCKEN

## ZUTATEN

 1 PORTION

 30 MIN

 MITTLERE

1 Packung Garden Gourmet Chick'n Style Filet Pieces  
1 kleiner Blumenkohl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
Frischer Ingwer  
1 Lauch  
1 rote Peperoni  
1 Chili  
1 Esslöffel Hoisin-Sauce  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Handvoll Cashewnüsse

Wirf auf keinen Fall die Blumenkohlblätter weg, sondern verwende sie in diesem leckeren, veganen und asiatisch inspirierten Garden Gourmet-Rezept!

## ZUBEREITUNG

### 1. Blumenkohlreis zubereiten

Zuerst wird der Blumenkohlreis zubereitet. Dafür die Blätter des Blumenkohls vom Rest trennen, aber nicht wegwerfen und den Blumenkohl mit einer Raffel reiben.

### 2. Gemüse schneiden

Die Zwiebel, rote Peperoni, Lauch und Chili schneiden. Knoblauch und Ingwer ebenfalls klein hacken.

### 3. Mischen und umrühren!

Sojasauce, Chili-Pfeffer, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Anschliessend die Blumenkohlblätter, das gesamte Gemüse und natürlich die veganen Garden Gourmet Filet Stripes hinzufügen. Bei Belieben die Hoisin-Sauce hinzufügen.

### 4. Servieren und geniessen!

Nun ist es Zeit das leckere Menu zu servieren! Dazu die Gemüsemischung zum Blumenkohlreis hinzufügen und mit einigen Cashewnüssen garnieren.

**FINDE WEITERE REZEPTE AUF  
GARDENGOURMET.CH/DE**