



Mittel  
37 min  
1



# Blumenkohlreis mit (vegetarischen) Filet-Streifen

Genieße eine gesunde und köstliche Mahlzeit mit Blumenkohlreis und vegetarischen Filet-Streifen. Ein einfaches Rezept, das voller Nährstoffe steckt.

250 g Blumenkohl  
60 g Zwiebeln  
10 g Knoblauch  
10 g Ingwer  
150 g Lauch  
80 g rote Chilischote(n)  
40 g rote Chilischote(n)  
10 g Hoisin Sauce  
10 g Soja Sauce  
20 g Cashewkerne  
175 g Garden Gourmet Vegetarische Filet-Streifen

---

## Schritte

### 1. Blumenkohlreis zubereiten

10min

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

10min

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

### 3. Mischen und umrühren!

15min

Sojasauce, Chili-Pfeffer, Knoblauch und Ingwer in einer Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Anschliessend die Blumenkohlblätter, das gesamte Gemüse und natürlich die veganen Filet Streifen (z. B. GARDEN GOURMET Vegetarische Filet-Streifen) hinzufügen. Bei Belieben die Hoisin-Sauce hinzufügen.

#### 4. Servieren und genießen!

2min

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

---

## Tipps

### Probier's mal Fleisch-frei!

Durch die Verwendung von 175 gr handelsüblichen Fleischersatzprodukten auf Sojabasis statt Rindfleisch kannst du ca. 1,2 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente einsparen.\*

\*Werte abhängig von z. B. Herstellung und Herkunft. Berechnung auf Basis folgender Studie: Reinhardt, Gärtner, Wagner: Ökologische Fußabdrücke von Lebensmitteln und Gerichten in Deutschland; ifeu - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg, 2020: S. 13/14.

---

## Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	36.4 g
Energie	592.8 kcal
Fett	19.4 g
Ballaststoff	33.8 g
Protein	57.6 g
Gesättigte Fette	2.9 g
Natrium	1602.2 mg
Zucker	27.6 g

*Alle Angaben pro Portion*