

Honig-Sesam-Blumenkohl



Zutaten

2-4 Personen
40 g Mehl
3 Eier
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
2 EL Butter
1 kleine rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 rote Paprika
1 Blumenkohl (etwa 1000 g)

Marinade

100 ml Honig
3 EL Tomatenmark
60 g brauner Zucker
70 ml Soja Sauce
40 ml Reisweinessig
1 TL Sesamöl
1 Msp. Pfeffer

50 g Sesam

Außerdem:

Basmatireis nach Belieben

So wird's gemacht:

Zunächst den Blumenkohl in Röschen teilen und mit dem Mehl in eine Schüssel geben. Eier verquirlen und mit den Gewürzen mischen. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl anbraten, die Eier darüber geben. Alles vermengen und goldbraun anbraten. Derweil die Marinade anfertigen.

Hierfür alle Zutaten bis auf den Sesam in ein hohes Gefäß geben und gut verquirlen. Nun den Sesam hinzufügen, noch einmal umrühren.

Den Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben, Paprika in Stücke schneiden und hinzugeben. Alles mit der Marinade übergießen. Im vorgeizten Ofen bei 180 °C Umluft etwa 30 Minuten backen, den Blumenkohl immer mal wieder wenden. Derweil den Reis kochen.

Eine Tasse Reis in einen Topf geben, die doppelte Menge Wasser hinzugeben und die Masse zum Kochen bringen. Dann Herdplatte herunterstellen und den Reis quellen lassen.

