

Vitalis - Rezept der Woche

Rote Beete Blumenkohl Reis

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 2 rote Beete (vorgekocht)
- 60 g Mandeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamicoessig (ausnahmsweise!)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Prisen Salz, Pfeffer
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung

1. Blumenkohl in der Küchenmaschine zu Reisgröße verkleinern. Das klappt am Besten, wenn die Küchenmaschine immer maximal zu 1/3 gefüllt ist! Blumenkohlreis bei Seite stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken (funktioniert auch in der Küchenmaschine). Mandeln ebenfalls grob hacken.
3. Eine rote Beete in der Küchenmaschine zu Brei pürieren. Die zweite rote Beete würfeln.
4. In einer großen Pfanne Kokosöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen. Blumenkohlreis hinzufügen und alles gemeinsam andünsten. Dann rote Beete Püree und Würfel ebenfalls hinzugeben.
5. Mandelsplitter unterheben und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit wünscht das Vitalis Team!