

REISNUDELN SÜSS-SAUER MIT BLUMENKOHLM

4 Portionen

ZUTATEN

*erhältlich im Weltladen



1 BLUMENKOHLM
1 ROTE UND 1 GELBE PAPRIKA
1 EL SOJA-SAUCE*
150 ML WOKSAUCE SÜSS-SAUER*
300 G REISNUDELN*
1 ZWIEBEL
3 KNOBLAUCHZEHEN
3 FRÜHLINGSZWIEBELN
1 EL GERÖSTETER SESAM
PFLANZENÖL ZUM BRATEN
CA. 1 L PFLANZENÖL ZUM FRITTIEREN
75 G MEHL
2 EL MAISSTÄRKE
1 TL INGWER, GEMAHLEN*
½ TL PAPRIKA, GEMAHLEN*
½ TL CAYENNEPFEFFER
SALZ* UND PFEFFER*



REISNUDELN SÜSS-SAUER MIT BLUMENKOHL

ANLEITUNG

1.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Röschen 4 Minuten lang blanchieren. Danach mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2.

2 Knoblauchzehen auspressen und mit Mehl, Maisstärke, Soja Sauce, Ingwer, Paprikapulver, Cayennepfeffer und einer Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel miteinander vermischen.



REISNUDELN SÜSS-SAUER MIT BLUMENKOHLE

ANLEITUNG

3.

Mit 100 ml Wasser zu einer glatten Masse (ungefähr so dick wie Pfannkuchenteig) verrühren.

Blumenkohlröschen vorsichtig in den Teig rühren, bis alle Röschen gut mit Teig bedeckt sind.

4.

1 Knoblauchzehe fein hacken. Die Zwiebel in Spalten, Paprika in gleichmäßige lange Stifte und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Reisnudeln laut Packungsanweisung zubereiten.



REISNUDELN SÜSS-SAUER MIT BLUMENKOHLM

ANLEITUNG

5.

Zwiebel mit dem gehackten Knoblauch in Öl glasig anschwitzen. Paprikastifte hinzufügen und kurz mit anbraten. Die süß-saure Woksauce hinzufügen und Reismudeln dazu rühren.

6.

Die Blumenkohl röschen in Öl frittieren, bis sie goldbraun sind und auf Küchenpapier abtropfen lassen.



REISNUDELN SÜSS-SAUER MIT BLUMENKOHLE

ANLEITUNG

7.

Reisnudeln mit dem Gemüse auf den Tellern verteilen oder in eine Schüssel geben. Frittierte Blumenkohlrischen darauf anrichten und mit Frühlingszwiebeln und gerösteten Sesam garnieren

Die Weltläden Iller-Lech und Fairtrade Deutschland wünschen

Guten Appetit!

Fairzehren!

**DIE FAIREN ZUTATEN
ZU DIESEM REZEPT
GIBT ES**

HIER IN DEINEM WELTLADEN

<https://weltlaeden.de/netzwerk-iller-lech/netzwerk/>