Blumenkohlreis

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Entferne die äußeren Blätter des Blumenkohls und teile ihn in kleine Röschen.
Wasche die Röschen sorgfältig und zerkleiner diese im Mixer oder reibe ihn.
Der Blumenkohl sollte dann ungefähr Reiskorngröße haben.
Erhitze das Oliveböl in einer großen Pfanne und brate den Blumenkohlreis bei mittlerer Hitze an.
Nach 5-7 Minuten ist der Blumenkohlreis gar.
Würze den Blumenkohlreis nach Belieben.

Tipp: Äußerst lecker schmeckt der Blumenkohlreis, wenn du ihn mit etwas Zitronensaft und frischen Kräutern würzt.

Lindchen schmeckt