

BLUMENKOHL IM WASABI-MANTEL MIT WILDREIS UND MANGO-KOKOS-SAUCE



WILDREIS-BEILAGE

Zunächst die Karotte und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Dann etwa 2 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl) in einen Topf geben. Die kleingeschnittene Karotte und Zwiebel ebenfalls mit dazugeben und nur kurz andünsten. Dann auch den Reis dazugeben und noch einmal 2 Minuten anbraten. Dann das gesalzene Wasser (Faustregel: die dreifache Menge; hier also 750 ml) in den Kochtopf geben und den Reis je nach Packungsangaben zubereiten.

BLUMENKOHL

Mehl, Pflanzenmilch, Wasabi-Paste und Salz miteinander verrühren, so dass ein glatter Teig entsteht. Den fertigen Teig zunächst beiseite stellen. Dann den Blumenkohl von den Blättern befreien und anschließend halbieren. Von der Mitte her jeweils 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Den Strunk vorsichtig ausschneiden, so dass möglichst viele Blumenkohl-Scheiben mit beidseitiger Fläche zum Braten übrig bleiben. Die Blumenkohl-Scheiben in ausreichend Wasser (+ 1 TL Salz) für 7 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit kann die Sauce zubereitet werden. Pflanzenöl in eine Pfanne geben, die vorgekochten Blumenkohl-Scheiben in den Teig eintauchen und von beiden Seiten goldgelb braten.

MANGO-KOKOS-SAUCE

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch kleinschneiden. Anschließend 100 ml Blumenkohl-Abkochwasser und 200 ml Pflanzensahne zur Mango geben und pürieren. Die Kokosnussflocken in eine Pfanne geben und etwa 1 bis 2 Minuten anbraten. Anschließend die pürierte Mango dazugeben und kurz aufkochen.

Tierschutzverein für Hannover u.U. e.V.

Evershorster Straße 80

30855 Langenhagen

Tel.: 0511 / 973 398 - 0

E-Mail: info@tierheim-hannover.de

www.tierheim-hannover.de

[www.fb.com/tierheim.hannover](https://www.facebook.com/tierheim.hannover)

www.youtube.com/tierheimtv

Vegetarisches Restaurant Hiller

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Tel.: 0511 / 36 12 88

www.restaurant-hiller.de

[www.fb.com/VegetarischesRestaurantHiller](https://www.facebook.com/VegetarischesRestaurantHiller)

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

BLUMENKOHL

1 Blumenkohl (ca. 1 kg) | 200 g (Dinkel-) Mehl
| 300 ml Pflanzenmilch (z.B. Sojamilch ungesüßt) | 1 bis 2 EL Wasabi-Paste | 2 TL Salz
| Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

MANGO-KOKOS-SAUCE

1 Mango (ca. 700 g) | 200 ml Pflanzensahne
(z.B. Sojasahne) | Kokosnussflocken

WILDREIS-BEILAGE

250 g Wildreis | 1 Karotte | 1 mittelgroße
Zwiebel | 750 ml Wasser | 1 TL Salz | 2 EL
Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)

tierschutzverein
für Hannover und Umgegend e.V.

Hiller
Vegetarisches Restaurant



REZEPT IN FILMFORM

Einfach den QR-Code mit deinem Smartphone einscannen und schon kannst du dir die Zubereitung in Filmform anschauen!