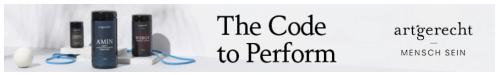


Blumenkohl-Reispfanne mit buntem Gartengemüse

Zutaten

- 1/2 Blumenkohl
- 1 rote Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 500g Champignons (in Scheiben geschnitten)
- 1 Tomate (fein gewürfelt)
- 2 Handvoll Baby-Blattspinat
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver, Chili
- 80g Emmentaler



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Blumenkohl in einem Standmixer zerkleinern, bis die Stücke Reiskorn-Größe haben.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln samt Knoblauch darin glasig dünsten.

Alles Gemüse hinzugeben.

Mit etwas Gemüsebrühe angießen (ca. 300ml - Achtung: die Pilze und das Gemüse (alles bis auf den Blattspinat) geben noch ziemlich viel Wasser ab!), würzen und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Sollte für euren Geschmack zu viel Flüssigkeit übrig bleiben, einfach mit einem Schöpflöffel abschöpfen.

Kurz vor Ende den Käse sowie den Blattspinat hinzugeben. alles gut vermengen und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH