

Paprika-Schiffchen

SCHIFFCHEN

300 g	Blumenkohl
200 g	Pfifferlinge
150 g	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
Ca. 10 g	Ingwer
3 Stk.	rote Paprika
2 EL	Sesamöl
1 EL	Sojasoße
50 ml	Wasser
1-2 EL	Gemüsebrühpulver

2 TL	Paprikapulver
1 Prise	geräucherten Paprika
½ TL	Kreuzkümmel

SOßE

3 EL	Mandelmus
3 EL	Hefeflocken
½ EL	Zitronensaft
1 gestr. TL	Salz
150 ml	Wasser

ZUBEREITUNG



PORTIONEN

4



DAUER

60 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

1. Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. In Mixer oder Küchenmaschine vorsichtig für ein paar Sekunden klein hacken, so dass er etwa die Größe von Reiskörner hat.
2. Den gehackten Blumenkohl in einer Pfanne mit 1 EL Sesamöl etwa 5 Min. anbraten und anschließend in einer Schüssel zur Seite stellen.
3. Nun in der Pfanne die klein geschnittene Zwiebel, sowie den gehackten Knoblauch und Ingwer mit 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasauce und 50 ml Wasser andünsten.
4. Karotten schälen und reiben. In die Pfanne dazugeben und ein paar Minuten weiterbraten.
5. Pfifferlinge säubern und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben und weiterbraten.
6. Nun den bereits angebratenen Blumenkohl sowie alle Gewürze dazugeben und ein paar Minuten weiterbraten.
7. Alle Zutaten der cremigen Soße mit einem Schwingbesen verquirlen. Die Hälfte davon mit in die Pfanne geben und umrühren.
8. Paprikas waschen, deren Stiel vorsichtig entfernen und die Paprikas längs dritteln.
9. Diese entstandenen Schiffchen mit dem Blumenkohlreis füllen und zum Schluss je 1 EL der Soße darüber geben.
10. Paprika-Schiffchen nebeneinander in eine Auflaufform stellen. 100 ml Wasser auf den Boden der Auflaufform gießen.
11. Bei 210 °C je nach Backofen 30-45 Minuten backen.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.lug-mag.com

