



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

BLUMENKOHL-REIS-PFANNE ASIATISCH

ZUBEREITUNG

1. Die Röschen vom Blumenkohl trennen und mit einer Reibe oder im Mixer grob raspeln.
2. Den Ingwer und die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Die Paprika entkernen, waschen und ebenfalls klein schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Reis mit den Zwiebel- und Ingwerwürfeln sowie Paprikastücken unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten.
5. Dann mit der Sojasauce ablöschen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
6. Die Eier aufschlagen und unter Rühren bei mittlerer Hitze stocken lassen.
7. Die Reispfanne anrichten und mit Koriander garniert servieren.

ZUTATEN

400 g Blumenkohl

1 Paprika, rot

1 Zwiebel

2 Eier

5 g Ingwer, frisch

1 TL Sojasauce

1 TL Sesamöl

Koriander, frisch gehackt

Salz

Pfeffer

Curry



427
Kalorien



23g
Kohlenhydrate



28g
Eiweiß



19g
Fett



18g
Ballaststoffe