

REIS-BOWL MIT ROSENKOHL

Das benötigt Ihr für 4 Portionen:

für den Rosenkohl

Rosenkohl	800 g
Olivenöl	50 ml
Ahornsirup oder Agavendicksaft	4 EL
Sojasauce	2 EL
Sherry	2 EL
Sesam	1 EL
Knoblauch, sehr fein gehackt	1 Zehe
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	1 TL
Rosmarin- und/ oder Thymianzweige	3
Fleur de Sel zum Abschmecken	

außerdem

Basmati- oder Jasminreis	300 g
Salz	
Granatapfel	1
Sesam	2 EL
Peperoni (Schärfe nach Belieben)	1
Lauchzwiebeln	3
Öl	1 EL
Sojasoße	1 EL
Ahornsirup	1/2 TL
Sherry süß	1 EL
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	

Zubereitung

Befreit euren Rosenkohl von den welken Blättern und halbiert die Knospen. Ist der Strunk sehr dick, dann schneidet ihn ein, damit er gleichzeitig mit dem Kopf gar wird. Rosenkohl muss man in der Regel nicht waschen, wer das aber lieber möchte, kann es natürlich trotzdem machen.

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Marinade die flüssigen Zutaten mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen.

Sesam, Knofi, Pfeffer und etwas Salz untermischen.

Rosenkohl und Kräuter in die Marinade geben, alles umrühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den marinierten Rosenkohl darauf verteilen.

Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Minuten bissfest garen. Dabei mindestens einmal wenden.

Reis mit einer Prise Salz nach Herstellerangaben auf der Packung zubereiten.

Granatapfel halbieren (Gummihandschuhe tragen), dann nehmt einen Holzlöffel oder einen Hammer, halbiert eine Hälfte über eine Schüssel und schlägt kräftig auf die äußere Seite der Fruchtschale – die Kerne sollten dann herauspurzeln. Vorsicht: Spritzgefahr!!

Sesam kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Peperoni und Lauchzwiebeln waschen und in sehr feine Ringe schneiden.

Für den Dipp Öl, Sojasoße, Sirup, Sherry und Wasser kräftig aufschlagen. Mit Pfeffer würzen.

Gegarten Reis in vier Schüsseln füllen. Rosenkohl drauf verteilen. Mit den Granatapfelkernen, Sesam, Peperoni und Lauchzwiebeln bestreuen und zusammen mit dem Dipp servieren.

Dieses Gericht lässt sich leicht nach persönlichen Vorlieben abwandeln. Du magst statt Sesam lieber Haselnüsse oder Walnüsse? Kein Problem, auch sie passen super zum Rosenkohl. Asia-Fans können auch etwas Curry hineinmischen. Klein gehackte Trockenfrüchte sind auch eine tolle Ergänzung. Und bei den Kräutern könnt Ihr auch nach Belieben experimentieren.