



Gebackener Blumenkohl in Asia-Sauce

mit Sushireis und Pak-Choi-Karotten-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Auf den Speisekarten US-amerikanischer Chinarestaurants findet sich häufig ein Gericht namens „General Tso’s Chicken“. Es handelt sich dabei um mit Teig ummantelte Hähnchenwürfel, die von einer köstlich-klebrigen, leicht süßlichen Sauce überzogen sind. Heute haben wir den Klassiker als nicht minder leckere vegane Variante für euch im Angebot mit Blumenkohl, der zu knackigem Pfannengemüse und Reis serviert wird. Guten Appetit!

- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 1 Päckchen chinesisches 5-Gewürze-Pulver
- 1 Blumenkohl
- 300g Sushireis
- 2 Karotten
- 1 Pak Choi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Packungen Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Sweet-Chili-Sauce
- 1 Päckchen Speisestärke

- 8EL Weizenmehl 1
- Salz
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Energie 599kcal, Fett 10.2g,
Kohlenhydrate 113.4g, Eiweiß 15.5g



Den Ofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. 8EL Mehl, 100ml Wasser, **1/4 des Sesams**, die **1/2 der Gewürzmischung** und 1 Prise Salz zu einem zähflüssigen **Teig** verrühren, ggf. etwas mehr Wasser hinzugeben. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden, mit dem **Teig** ummanteln und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech im Ofen ca. 15Min. goldbraun backen.



Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem kleinen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 30Sek. anrösten. Mit ca. **3/4 der Sojasauce**, der **Sweet-Chili-Sauce** und 200ml Wasser ablöschen und die **restliche Gewürzmischung** unterrühren. Die **Stärke** mit 3-4EL Wasser verrühren und in die **Sauce** rühren.



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Reis** in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **1/2 der Sauce** auf dem **Blumenkohl** verteilen und den **Blumenkohl** weitere 6–7Min. backen. Die **Karotten** und den **Pak Choi** in einer großen Pfanne mit 1–2TL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. knackig anbraten.



Die **Karotten** schälen und mit dem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Den **Pak Choi** in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein reiben.



Den **Reis** auf Teller oder Schalen verteilen und das **gebratene Gemüse** und den **Blumenkohl** darauf anrichten. Mit dem **restlichen Sesam** garnieren und mit der **restlichen Sauce** servieren.