ULTIMATIV VEGAN.

Blumenkohl-“Couscous” mit Halloumi

Leichter Blumenkohlreis mit frischen Kräutern, Gurke, Tomaten und gebratenem Halloumi. Kohl bekommt besonders viel Geschmack, wenn die Oberfläche trocken ist und kräftig geröstet wird. So entstehen nussige Röstaromen statt einer weich gekochten Textur. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 40 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 40 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200 g veganer Halloumi (oder Nature-Tofu)
- 250 g Cherrytomaten
- 1 Gurke
- 1 Bund Basilikum oder Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Blumenkohl in der Küchenmaschine fein hacken (wie Couscous).

02 In einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, bis er weich, aber noch locker ist.

03 Halloumi in Würfel schneiden und goldbraun braten, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

04 Cherrytomaten und Gurke würfeln, mit dem Blumenkohlreis vermengen.

05 Mit Halloumi und frischen Kräutern servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.