

Sticky Gochujang-Blumenkohl-Bowl mit Sesam-Limetten-Creme

Diese Sticky Gochujang-Blumenkohl-Bowl bringt alles zusammen, was eine richtig starke Bowl braucht: intensive Röstaromen, süss-scharfe Glasur, cremige Sauce und viel Frische. Der Blumenkohl wird zunächst kräftig geröstet und anschliessend mit einer klebrigen Gochujang-Glasur karamellisiert. Dazu kommen fluffiger Sesamreis, gerösteter Pak Choi, Edamame, knackige Gurke und frische Karotten. Eine cremige Sesam-Limetten-Sauce verbindet die einzelnen Komponenten, ohne die knusprigen Texturen zu überdecken. Zum Schluss sorgen Frühlingszwiebeln, Chili, Sesam und Koriander für Frische und zusätzlichen Crunch. Das Ergebnis ist würzig, cremig, knackig und angenehm scharf.

4–6 Portionen | 65 Min. | 19 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1200 g Blumenkohl (in mundgerechte Röschen geteilt)
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 3 EL Speisestärke
- 1 TL Salz
- 60 g Gochujang (vegane Variante)
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Ahornsirup
- 2 EL Reisessig
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen (fein gerieben)
- 15 g Ingwer (fein gerieben)
- 400 g Jasminreis
- 600 ml Wasser
- 2 EL Sesamsamen (geröstet)
- 500 g Pak Choi (halbiert)
- 250 g Edamame (gekocht und ausgelöst)
- 1 Salatgurke (in dünnen Bändern)
- 2 Karotten (in feinen Streifen)
- 3 Frühlingszwiebeln (in feinen Ringen)
- 1 rote Chilischote (in feinen Ringen)
- 1 Bund Koriander (grob gezupft)
- 1 Limette (in Spalten)
- 100 g Tahin
- 2 Limetten (Saft)
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 70 ml kaltes Wasser (nach Bedarf etwas mehr)

Zubereitung

- 01 Blumenkohl vorbereiten: Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl mit Pflanzenöl, Speisestärke und Salz vermengen. Danach gleichmässig auf einem grossen Backblech verteilen.
- 02 Blumenkohl kräftig rösten: Den Blumenkohl etwa 25 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Die Röschen sollen deutlich gebräunte Ränder bekommen und innen noch etwas Biss behalten.
- 03 Gochujang-Glasur kochen: Währenddessen Gochujang, Sojasauce, Ahornsirup, Reisessig, Sesamöl, Knoblauch und Ingwer in einem kleinen Topf verrühren. Die Mischung 2 bis 3 Minuten sanft köcheln lassen, bis sie leicht eindickt.
- 04 Blumenkohl glasieren: Den gerösteten Blumenkohl mit der Gochujang-Glasur vermengen. Anschliessend nochmals 7 bis 10 Minuten rösten. Die Glasur soll glänzen und an einzelnen Stellen dunkel karamellisieren.
- 05 Sesamreis kochen: Den Reis gründlich waschen. Danach mit Wasser und Salz aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 12 Minuten garen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss Sesamöl und Sesam unterheben.
- 06 Pak Choi rösten: Eine grosse Pfanne stark erhitzen. Den Pak Choi mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und 2 bis 3 Minuten kräftig rösten. Danach wenden und noch etwa 1 Minute garen.
- 07 Sesam-Limetten-Creme rühren: Tahin, Limettensaft, Sojasauce, Ahornsirup und Sesamöl verrühren. Anschliessend das kalte Wasser nach und nach einarbeiten. Die Creme soll glatt und gut giessbar sein.
- 08 Frische Komponenten vorbereiten: Gurke, Karotten, Edamame, Frühlingszwiebeln und Chili bereitlegen. Den Koriander erst kurz vor dem Servieren zupfen, damit er frisch bleibt.

-
- 09 Bowl anrichten: Sesamreis auf grosse Bowls verteilen. Danach Sticky Gochujang-Blumenkohl, Pak Choi, Edamame, Gurke und Karotten darauf anrichten. Die Sesam-Limetten-Creme grosszügig darüberggeben.
- 10 Finale setzen: Zum Schluss Frühlingszwiebeln, Chili, Sesam und Koriander darüberstreuen. Mit Limettenspalten servieren und sofort geniessen.