



Blumenkohlreis mexikanisch

2 Portionen

Zutaten:

½ Kopf Blumenkohl

1 TL Olivenöl

2 Tomaten

1 Limette

½ Avocado

1 Frühlingszwiebel

120 g Kidneybohnen

50 g Mais

Salz & Pfeffer

Chilipulver

Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und im Multimixer bis auf Reisgröße zerkleinern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin anbraten, dann die Hitze reduzieren und den Blumenkohl mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
2. Die Tomaten waschen und in Stücke schneiden. 1/2 Limette auspressen, die zweite Hälfte in Spalten schneiden. Die Avocado aus der Schale lösen, in Stücke schneiden und mit dem Limettensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebel waschen, vom Wurzelwerk befreien und in Ringe schneiden.
3. Wenn der Blumenkohl gar und leicht gebräunt ist, die Bohnen und den Mais dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und noch einmal 2 Minuten erhitzen. Den Blumenkohlreis auf 2 Teller verteilen, darauf das Gemüse geben, jeweils 2 Limettenspalten dazu reichen, sodass sich jeder den Saft nach Belieben darüber träufeln kann, und servieren.