



Lauch-Paprika-Pfanne an Blumenkohl-Reis (vegetarisch)

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 500 ml passierte Tomaten
- 1 Blumenkohl
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- Rosmarin, Thymian, Paprika (edelsüß), Muskat, Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die **Paprikas** von Stiel und Kernen befreien, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikastücke zunächst beiseite stellen. Den **Lauch** in etwa 1 cm breite Ringe schneiden und waschen. Die **Zwiebel** schälen und klein würfeln. **1 EL Ghee** in einer weiten Pfanne schmelzen. Lauch und Zwiebel bei starker Hitze anbraten. Danach die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel weiter schmoren lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Während dessen den **Blumenkohl** vom Strunk und Blättern befreien, in kleine Röschen zerteilen und waschen. Die Blumenkohlröschen dann in der Küchenmaschine auf Reiskorngröße zerkleinern.

Jetzt die **Paprikastücke** in die Pfanne mit dem Lauch und der Zwiebel geben. Die Hitze wieder erhöhen.

In einer zweiten Pfanne **1 EL Ghee** schmelzen und den **Blumenkohlreis** darin anbraten. Dabei mit **Salz, Pfeffer und Muskat** würzen.

Die **passierte Tomate** zu dem Lauch-Paprika-Gemisch geben und bei starker Hitze kurz aufkochen. Nun mit **Salz und Pfeffer, Rosmarin und Thymian** würzen.

Den Blumenkohlreis auf einem flachen Teller anrichten, dann die Lauch-Paprika-Pfanne darüber geben. Guten Appetit! 😊

TIPP: Wer das Ghee durch Kokosöl oder Olivenöl ersetzt, hat problemlos eine vegane Variante dieses Rezepts!