Kung Pao Rosenkohl



Zutaten

Für 2-3 Personen

500 g Rosenkohl
½ EL Sesamöl
1 EL Kokosöl
4 Zehen Knoblauch
Stück Ingwer (daumengroß)
2 EL Balsamico-Essig
2 EL Hoisin-Soße
1½ EL Ahornsirup
1 EL Sojasoße
1 EL Stärke
5–6 EL Wasser
Chiliflocken nach Geschmack
1 Handvoll Cashewkerne
1 EL Sesam

200 g Jasminreis

Zubereitung

Den Rosenkohl säubern, halbieren und in kochendem Wasser 3–5 Minuten blanchieren, bis er weich, aber noch bissfest ist. Abgießen und beiseitestellen.
Knoblauch und Ingwer schälen, grob zerkleinern und im Mixer oder Zerkleinerer fein pürieren.
In einer Schüssel Essig, Hoisin-Soße, Ahornsirup, Sojasoße, Stärke und Wasser glatt verrühren.
Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Knoblauch-Ingwer-Mischung bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten vorsichtig anschwitzen. Die vorbereitete Sauce hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Falls sie zu dick wird, mit etwas Wasser verdünnen. Den Rosenkohl vorsichtig unterheben und mit Chiliflocken abschmecken.
Cashewkerne und Sesam ohne Öl in einer Pfanne anrösten und über den Rosenkohl streuen.
Mit Jasminreis servieren.