



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Karfiolreis mit Gemüse

Zutaten: 2 Personen

- 400 g Karfiol (frisch)
- 2 TL pflanzliches Öl
- 400 g Gemüse nach Belieben
(z.B. Zucchini, Karotten, Fenchel, ...)
- 1 Zwiebel
- Knoblauch
- Kräuter
- Salz & Pfeffer
- Gewürze nach dem eigenen Geschmack



Zubereitung:

- ♥ Den Karfiol von den Blättern befreien und in grobe Stücke schneiden, waschen und mit einem Tuch trocknen.
- ♥ Die Karfiolröschen mit einem Messer oder idealerweise mit einer Küchenmaschine bis zu der Größe von Reiskörnern zerkleinern. Das restliche Gemüse sowie die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls klein schneiden.
- ♥ In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen und den rohen, zerkleinerten Karfiol hinzugeben. Kurz anrösten, mit einem Deckel abdecken und einige Minuten dämpfen.
- ♥ In einer weiteren Pfanne den zweiten Teelöffel Öl erhitzen und den Knoblauch, die Zwiebel sowie das restliche Gemüse anbraten. Sobald das Gemüse gar ist, kann es mit Gewürzen und Kräutern verfeinert werden.
- ♥ Der Reis ist fertig, wenn der Karfiol al dente ist (nicht zu weich aber auch nicht zu hart). Danach kann er noch mit Salz, Pfeffer und Kräutern abgeschmeckt werden.
- ♥ Dieses Gericht ist für das Leberfasten nach Dr. Worm[®] geeignet. Bist du gerade nicht am Fasten, kann auch Fleisch, Fisch oder Tofu dazu serviert werden.