

REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

Blumenkohl-Kokos-„Reis“
mit Gewürz-Lachs

Nährwert pro Portion ca.: 36 g Eiweiß, 22 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, davon 2 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate, 0,1 BE, 10 g Ballaststoffe, 114 mg Cholesterin, 286 mg Na, 1.510 mg K, 556 mg Ph, 394 kcal, 1.576 kJ

Zutaten für 2 Portionen :

Blumenkohl-„Reis“

1 kleiner Blumenkohl

1 EL Kokosöl, 10 g

Meersalz

4 EL grobe Kokosnus raspel,
40 g

Blumenkohl „Reis“

Das Blumenkohlgrün abschneiden, den Kohl waschen und in grobe Stücke zerteilen. Blumenkohl in der Küchenmaschine auf Stufe 1 zerschreddern, bis die Stückchen ungefähr die Größe von Milchreis haben.

Eine beschichtete Pfanne gut erhitzen und einen Esslöffel Kokosfett in die Pfanne geben. Den Blumenkohlreis dazu geben und salzen. Das Salz zieht im Normalfall genug Wasser, damit das Gemüse im eigenen Saft garen kann. Ab und zu wenden.

Sobald der Blumenkohl gar ist (ca. 5-7 Minuten), also die Konsistenz von festem Reis hat, den Deckel draufgeben und beiseite stellen.

Kokosflocken ohne Fett in eine gut erhitze, beschichtete Pfanne geben und diese so lange rösten, bis sie goldbraun werden und beginnen zu duften (ca. 2 Minuten). Dabei häufiger umrühren, damit nichts verbrennt. Anschließend die Kokosflocken zum Abkühlen auf einen Teller geben. Den Blumenkohlreis nach Belieben nochmals abschmecken und die gerösteten Kokosnus raspel vorsichtig unterheben.



**Holger
Stromberg**

Koch der
Deutschen
Fußball-National-
mannschaft

REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

Blumenkohl-Kokos-„Reis“
mit Gewürz-Lachs

Nährwert pro Portion ca.: 36 g Eiweiß, 22 g Fett, 13 g Kohlenhydrate, davon 2 g anrechnungspflichtige Kohlenhydrate, 0,1 BE, 10 g Ballaststoffe, 114 mg Cholesterin, 286 mg Na, 1.510 mg K, 556 mg Ph, 394 kcal, 1.576 kJ

Lachs

320 g Lachsfilet

1/2 Bio-Zitrone

1/2 EL Agavendicksaft, 5 g

Ein Zweig Thymian

30-40 g Kerbel und Minze

Geriebene Koriandersamen

Meer- oder Steinsalz

Gewürz-Lachs

Den Saft der Zitronenhälfte mit einem halben Esslöffel Agavendicksaft verrühren. Kurz vor dem Servieren die grob geschnittenen Kerbel- und Minzeblättchen damit marinieren. Mit grob gemahlene Koriandersamen würzen.

Den Lachs waschen, trockentupfen und zerteilen. Eine Pfanne gut erhitzen und einen Teelöffel Kokosfett hineingeben. Den Lachs mit der Hautseite nach unten in die heiße Pfanne legen und ca. 1,5 Minuten braten. Mit Thymianblättchen bestreuen. Dann den Fisch wenden und die heiße Pfanne vom Herd nehmen. Der Lachs gart in der restheißen Pfanne zur Perfektion, während Sie den Teller anrichten. Eine gute Portion Blumenkohl auf den Teller geben. Lachs dazugeben und die marinierten Kräuter darauf verteilen.

Tipp:

Je heißer die Pfanne und je weniger Fett, desto fester bleibt das Fleisch. In zuviel Fett gebratener Fisch gart und zerbricht daher.



Holger Stromberg
Koch der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft