

BLUMENKOHL-REIS-ALOHA

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 Kopf Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 2 Karotten
- 100g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2-3 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200g gekochten Schinken (ca. 1 cm dick)
- 3-5 EL Raps- oder Sonnenblumenöl
- 2 Eier
- 2-4 EL Sojasoße
- Pfeffer
- 150-200g Ananasstücke aus der Dose (abgetropft)



Für den Reis

- 250g Reis
- 500ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe-Pulver

Zubereitung

1. Reis mit Wasser und Gemüsebrühe-Pulver in den **kleinen Zaubermeister** geben und mit Deckel für 20 Minuten bei 80% in die Mikrowelle geben. Danach noch 2-3 Minuten in der Mikrowelle ruhen lassen.
2. Öl im **Komfort-Universaltopf** bei mittelhoher Einstellung ca. 3 Minuten aufheizen.
3. Ingwer schälen und mit dem **Microplane Zester** zerreiben. Knoblauchzehen durch die **Knoblauchpresse** drücken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
4. Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebel in den Topf geben und darin ca. 30 Sekunden anbraten.
5. Blumenkohl und Karotten mit dem **Gemüseraspler** reiben und in den Topf geben.
6. Bei gelegentlichem Rühren ca. 5-10 Minuten bissfest garen.
7. In den letzten 5 Minuten die Erbsen und gewürfelte Schinkenstücke hinzufügen.
8. Eier mit 2 EL Sojasoße und Pfeffer verquirlen.
9. Gemüse zur Seite schieben und Eier in der Mitte kurz stocken lassen und dann zu Rührei verarbeiten.
10. Ananasstücke hinzufügen und alles gut vermengen.
11. Nach Belieben mit Sojasoße und Pfeffer abschmecken und mit dem Reis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Variations-Tipp: Mit Kokosrapeln bestreuen oder den Schinken durch 400g angebratene Garnelen, Hähnchen oder Tofu ersetzen.

