



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Blumenkohl-„Reis“ – cremige Gemüsebeilage, perfekt für Keto

Zubereitungszeit: 15 min **Kochzeit:** 30 min **Gesamtzeit:** 45 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 4

Kalorien p.P.: 200 kcal

Zutaten

800 g Blumenkohl

2 Esslöffel Butter

150 ml Sahne

150 ml Wasser

1 Teelöffel Salz

1 Teelöffel Muskatnuss, gerieben

0.5 Teelöffel Pfeffer

Zubereitung

1.

Die Röschen vom Blumenkohl abtrennen, gut waschen und anschließend mit einer Küchenmaschine oder einem Hochleistungsmixer klein häckseln. Es sollte keine homogene Masse sein, sondern noch Stücke enthalten, die eben in Struktur und Größe an Reiskörner erinnern.

2.

Den fertig zerkleinerten Blumenkohl-Reis in einen Topf geben. Butter, Sahne und Wasser dazu geben und das Ganze unter regelmäßigem Rühren kurz aufkochen lassen.

3.

Anschließend einen Deckel darauf geben und auf mittlerer Stufe leicht köcheln lassen. Immer wieder einmal umrühren.

4.

Zu Beginn scheint die Flüssigkeit eher zu wenig zu sein und es kommt einem sehr trocken vor. Davon aber nicht täuschen lassen. Sobald der Blumenkohl etwas köchelt kann sich dies ändern.

5.

Insgesamt ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist, aber noch ganz leichten Biss hat. Die Flüssigkeit sollte komplett verkocht bzw. vom Blumenkohl aufgenommen worden sein. Auch die Optik und Konsistenz erinnern dann an weich gekochten Reis.

6.

Nach der Hälfte der Kochzeit die Flüssigkeit kontrollieren. Sollte bis dahin schon keinerlei Flüssigkeit mehr im Topf zu sehen sein, dann nochmal etwas Wasser oder Sahne nachgeben. Wenn noch sehr viel Flüssigkeit zu erkennen ist, dann für die restliche Kochzeit den Deckel vom Topf nehmen und ohne Deckel mit etwas mehr Hitze unter regelmäßigem rühren fertig köcheln lassen.

7.

Zum Schluss mit Salz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

8.

Dazu passen wunderbar geschmortes oder gegrilltes Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte. Aber auch pur oder als vegetarisch Variante mit Kichererbsen, Bohnen oder Linsengemüse macht sich der Blumenkohlreis hervorragend.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Das Rezept ist auch perfekt für die Anwendung mit einer Küchenmaschine, wie z. B. einem Thermomix statt im Topf geeignet. Nicht nur, dass das zerkleinern erleichtert ist, sondern man spart sich auch das regelmäßige umrühren und kann das Gericht nebenbei ohne Aufsicht fertig kochen lassen. Lediglich die Kontrolle der Flüssigkeitsmenge nach halber Kochzeit empfiehlt sich auch hier.

Wer das Ganze vegan oder leicht asiatisch oder orientalisch anmuten möchte, der kann es auch wunderbar mit Kokosöl statt Butter und Kokosmilch statt Sahne zubereiten.

Je nachdem kann man dann auch wunderbar zum Schluss noch mit etwas Currypaste, Currygewürze, Misopaste oder Sojasauce abschmecken.

Statt Wasser kann zudem auch Milch verwendet werden, das macht das Ganze extra cremig.

Und für das extra an Geschmack und Nährstoffe, wie wäre es mit Gemüse- oder Knochenbrühe statt Wasser.

Im Original ist das Rezept aufgrund des hohen Fettgehalts perfekt für eine ketogene Ernährung, enthält aber auch ordentlich Kalorien. Wer keinen Wert auf ein Keto gerechtes Rezept legt, der kann dies aber mit wenigen Handgriffen ändern. Dazu einfach nur 1 statt 2 Esslöffel Butter verwenden und einen Teil der Sahne zusätzlich durch Wasser oder Brühe ersetzen. Schon haben sich die Kalorien deutlich reduziert, ohne zu viel an Geschmack zu verlieren.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Hauptzutat, Blumenkohl, ist ein wahres Nährstoffpaket. Er enthält eine Vielzahl von Vitaminen, darunter Vitamin C, das das Immunsystem stärkt und als Antioxidans wirkt, sowie Vitamin K, das für die Blutgerinnung und Knochengesundheit wichtig ist. Zudem ist Blumenkohl reich an B-Vitaminen, insbesondere Folsäure, die für die Zellteilung und die Bildung roter Blutkörperchen unerlässlich ist. Die Ballaststoffe im Blumenkohl fördern die Verdauung und tragen zur Sättigung bei, was ihn zu einer idealen Wahl für eine bewusste, gemüsehaltige Ernährung macht.

Butter und Sahne fügen gesunde Fette hinzu, die für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine wichtig sind.

Butter liefert zudem Butyrat, eine kurzkettige Fettsäure, die entzündungshemmende Eigenschaften hat und die Gesundheit des Darms unterstützen kann.

Sahne ist eine gute Quelle für Kalzium und Vitamin A, das für die Sehkraft und die Hautgesundheit wichtig ist.

Wasser und Salz runden das Gericht ab, während Muskatnuss nicht nur für eine angenehme Würze sorgt, sondern auch antioxidative Eigenschaften besitzt.

Was ist das Fazit?

Blumenkohl-Reis bietet eine innovative Möglichkeit, den Gemüseanteil in der Ernährung zu erhöhen, die sich leicht in die tägliche Ernährung integrieren lässt. Die Kombination aus wenigen, aber nährstoffreichen Zutaten macht dieses Gericht nicht nur zu einer idealen Wahl für eine ketogene Diät, sondern auch zu einer schnellen und flexiblen Beilage für alle, die auf ihre Kohlenhydrataufnahme achten möchten. Mit der Möglichkeit, die Zutaten nach Belieben anzupassen, ist Blumenkohl-Reis eine hervorragende Option für eine Vielzahl von Ernährungsbedürfnissen und -vorlieben. Ob für eine ketogene Diät oder einfach als leckere Alternative – Blumenkohl-Reis ist eine gesunde Wahl für alle, die Wert auf eine nährstoff- und abwechslungsreiche Ernährung legen.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela