



## Gemüsepfanne mit Kokosmilch

[unbeauftragte Werbung, unbezahlt, enthält \*PR-Samples]

In diesem Monat bin ich wieder mit dabei, bei der Foodblog Schweiz-Challenge.

Ich habe mich für Rosenkohl und Lauch aus dem Warenkorb entschieden.

Das heutige Rezept kommt sogar vegan daher.

Wie schon gesagt, ernähre ich mich weder vegetarisch noch vegan, das schliesst aber nicht aus, dass man vegetarische oder vegane Gerichte kochen kann.

Ich bin der Meinung, dass die Vielfalt Abwechslung auf den Tisch bringt.

In meiner Gemüsepfanne verwende ich Rosenkohl. Dieses ist eins der wenigen Gemüse, bei dem ich nicht wirklich weit springen würde. Gebe ihm aber immer wieder eine Chance ;-)

Zutaten für 2 – 3 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten / Kochzeit ca. 20 Minuten

1 Blumenkohl (ca. 300 g)

300 g Rosenkohl

1 Peperoni (Paprika)

1 Lauchstange

1 – 2 EL gehackte Petersilie

1 EL Olivenöl

400 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

Cajun-Salz von [Würzmeister](#) nach Bedarf

Wer kein Cajun-Salz hat verwendet Salz und Pfeffer und etwas Paprika.

### **Zubereitung**

Beim Blumenkohl die grünen Blätter entfernen. Unter fliessendem Wasser waschen und abtropfen lassen. In kleine Blumenröschen schneiden.

Die äusseren Blätter beim Rosenkohl entfernen, ebenfalls unter fliessendem Wasser waschen und gut abtropfen. Rosenkohl je nach Grösse halbieren oder vierteln.

Beim Lauch die äusseren Blätter entfernen, halbieren und unter fliessendem Wasser waschen. In Ringe schneiden.

Peperoni (Paprika) waschen. Deckel wegschneiden und Samen entfernen. In Würfel schneiden.

Olivenöl in einer weiten Pfanne erwärmen. Lauch und Rosenkohl darin anbraten. Geschnittener Blumenkohl und Peperoni ergänzen und ebenfalls andämpfen lassen.

Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen, würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten weicköcheln. Sollte zu viel Flüssigkeit verdampft sein, etwas Wasser nachgiessen.

Mit Cajun-Salz, oder Salz und Pfeffer nach Belieben Abschmecken.

Zu dieser Gemüsepfanne habe ich Parfumreis serviert.

