



Das **Scheinfasten** bietet eine sanfte Möglichkeit, die Vorteile des Fastens zu genießen, ohne komplett auf Nahrung zu verzichten. Besonders beim Mittagessen ist es wichtig, eine Mahlzeit zu wählen, die sättigt, aber nicht schwer im Magen liegt.

Unser heutiges Rezept verbindet **asiatische Leichtigkeit mit französischer Raffinesse: Blumenkohlreis mit asiatischer Gemüsepfanne à la française**. Blumenkohlreis ist eine kalorienarme, nährstoffreiche Alternative zu herkömmlichem Reis, während das aromatische Gemüse durch einen Hauch französischer Kräuter und eine elegante Dijon-Vinaigrette abgerundet wird.

□ Warum eignet sich dieses Gericht perfekt für das Scheinfasten?

- **Kalorienarm & sättigend:** Blumenkohl ist eine leichte Alternative zu Getreidereis, enthält viele Ballaststoffe und hält lange satt.
 - **Schonend für die Verdauung:** Durch die schonende Zubereitung bleibt das Gemüse leicht bekömmlich.
 - **Gesunde Fette aus Olivenöl & Sesam:** Fördern den Fastenmodus, ohne ihn zu unterbrechen.
 - **Französisch-asiatische Fusion:** Dijon-Senf und Estragon treffen auf Ingwer und Sojasauce – eine köstliche Kombination!
-

□ Rezept: Blumenkohlreis mit asiatisch-französischer Gemüsepfanne

2 Portionen – ca. 320 kcal pro Portion



▣ Zutaten

Für den Blumenkohlreis:

- ½ Blumenkohl (ca. 200 g), in kleine Stücke geschnitten
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Meersalz

Für die Gemüsepfanne:

- ½ kleine Karotte, in feine Streifen geschnitten
- ½ rote Paprika, in dünne Streifen geschnitten
- 1 kleine Zucchini, halbiert und in feine Scheiben geschnitten
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Dijon-Senf ▯▯
- 1 TL Sojasauce (oder Tamari für eine glutenfreie Version)
- 1 TL Zitronensaft ▯
- ½ TL Estragon, getrocknet (oder 1 TL frisch gehackt)
- 1 TL gerösteter Sesam für das Topping

▣▣ Zubereitung

1. Blumenkohlreis zubereiten

- Blumenkohl in einer Küchenmaschine oder mit einer groben Reibe zu einer reisähnlichen Konsistenz verarbeiten.
- In einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl kurz anbraten (ca. 3–4 Minuten), bis er leicht weich, aber noch bissfest ist.
- Mit einer Prise Meersalz abschmecken und warm halten.



2. Gemüsepfanne mit französischem Touch

- Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den frisch geriebenen Ingwer kurz darin anschwitzen.
- Karotte, Paprika und Zucchini hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten sautieren.
- Dijon-Senf mit Sojasauce und Zitronensaft verrühren, dann über das Gemüse geben.
- Estragon hinzufügen und alles gut vermengen.

3. Anrichten & Servieren

- Den Blumenkohlreis auf zwei Tellern verteilen.
- Die Gemüsepfanne darauf anrichten und mit geröstetem Sesam bestreuen.
- Wer mag, kann noch ein paar frische Kräuter wie Koriander oder glatte Petersilie darüber geben.

□ Warum französisch-asiatisch?

□□ **Blumenkohl:** In Frankreich ist Blumenkohl besonders in der Bretagne beliebt und wird oft mit feinen Saucen kombiniert – hier als leichter Reisersatz.

□□ **Dijon-Senf:** Ein typisch französisches Element, das für Würze und Tiefe sorgt.

□□ **Estragon:** Ein französisches Gewürz, das perfekt zu Gemüse passt und dem Gericht eine elegante Note verleiht.

□□ **Olivenöl statt Butter:** In der modernen französischen Küche werden hochwertige Pflanzenöle bevorzugt – ideal für das Scheinfasten.

□ Fazit: Ein elegantes, leichtes Mittagessen fürs



Scheinfasten – Mittagessen: Blumenkohlreis mit asiatischer
Gemüsepfanne à la française

Scheinfasten

Dieses Gericht kombiniert **französische Eleganz mit asiatischer Frische** und ist perfekt für ein leichtes Mittagessen während des Scheinfastens. Es liefert gesunde Fette, hochwertige Pflanzenstoffe und sorgt für eine angenehme Sättigung ohne Völlegefühl.

Lass es dir schmecken – und genieße dein Fasten mit einem Hauch von Pariser Bistro-Flair!

□□□