

Blumenkohl-Curry, Reis, Gemüse-Pakoras, Zwiebel-Salat

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Knoblauchzehe	5 g Ingwer
200 g Kokosjoghurt	1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Bockshornklee	Salz

Für das Curry:

4 Rispentomaten	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
5 g Ingwer	200 ml Kokosmilch	1 EL Rapsöl
4 grüne Kardamomkapseln	1 schwarze Kardamomkapsel	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Lorbeerblatt	1 TL gemahl. Koriander
1 TL gemahl. Fenchelsaaten	1 TL getrock. Bockshornblätter	Chilipulver
1 TL Garam Marsala	Salz	

Für den Reis:

1 Tasse Basmati	1 rote Zwiebel	1 EL vegane Butter
Salz		

Für die Pakoras:

1 Blumenkohl	150 g Babyspinat	1 Kartoffel
1 Zwiebel	100-150 g Kichererbsen-Mehl	2 TL gemahl. Kreuzkümmel
1 TL gemahl. Koriander	Öl	Salz

Für den Zwiebel-Koriander Salat:

1 rote Zwiebel	1 Zitrone, Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL Rapsöl	1 TL Kreuzkümmelsamen	Salz

Für den Blumenkohl:

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Kokosjoghurt mit Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Bockshornklee und Salz verrühren.

Blumenkohl mit der Joghurt-Gewürzmischung gut vermengen und für 20 Minuten im Backofen garen.

Für das Curry:

Zwiebel abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und reiben.

Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben.

In einem Topf bei mittlerer Hitze Rapsöl, Zwiebel, Kardamom, Kreuzkümmel und das Lorbeerblatt erhitzen und einige Minuten anbraten.

Gemahlene Gewürze, Knoblauch und Ingwer dazugeben und weiter anbraten.

Tomaten fein pürieren, dazugeben und einkochen lassen.

10-15 Minuten köcheln lassen und den Blumenkohl aus dem Backofen dazugeben und mit Kokosmilch, Bockshornblättern, Salz und Garam Marsala abschmecken.

Für den Reis:

Zwiebel abziehen und würfeln. In einem kleinen Topf die Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Reis hinzugeben und für 1-2 Minuten mitbraten, danach mit 2

Tassen Wasser ablöschen, salzen und zum Kochen bringen. Mit geschlossenem Deckel 12-15 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen.

Für die Pakoras:

Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden.

Kartoffeln schälen. Blumenkohl und Kartoffel klein würfeln. Spinat schneiden.

Alle Zutaten miteinander vermischen und Wasser hinzugeben, bis ein klebrig-flüssiger Teig entsteht.

In der Fritteuse für 4-5 Minuten frittieren und gut abtropfen lassen.

Für den Zwiebel-Koriander Salat:

Zitrone halbieren und den Saft von einer Hälfte auspressen.

Zwiebel abziehen und in Ringe hobeln. Koriander hacken und zu den Zwiebeln geben. Die restlichen Zutaten hinzugeben und alles miteinander vermengen.

Joshua Vogel am 20. Januar 2025