

Indische Küche

Blumenkohl indisch

... würzig aromatisch als Beilage oder als vegetarisches Gericht



Zutaten und Zubereitung für 4 Personen

- 1 Blumenkohl ca. 600 g
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ TL Kurkuma
 - 1 TL Korianderpulver
 - 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
 - 1 TL schwarze Senfkörner
 - 10 Frühlingszwiebeln
 - Salz
 - Pfeffer
 - 200 g Joghurt 3,5 % (zimmerwarm)
-

1. Den Blumenkohl in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser einige Minuten blanchieren und gut abtropfen lassen
2. Die Knoblauchzehe schälen und klein hacken
3. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden
4. Das Rapsöl im Wok oder einer größeren Pfanne erhitzen
5. Alle Gewürze in die Pfanne geben, gut verrühren und Deckel auflegen
6. Wenn die Senfkörner platzen, springen sie. Jetzt die Frühlingszwiebeln dazu geben und ca. 2 Min. rühren. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen
7. Die Blumenkohlröschen und den zimmerwarmen Joghurt dazu geben und ca. 4 Min. im Wok oder in der Pfanne wenden bis alles von den Gewürzen und dem Joghurt überzogen ist und sofort servieren

Guten Appetit