

Blumenkohl auf indische Art

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – 2 Zwiebeln – 4 Knoblauchzehen – 1 Stück Ingwer – 6 EL Sonnenblumenöl – ½-1 TL Senfkörner – 1 kleine Chilischote – 1 Msp. gemahlener Kümmel – 1 Msp. Kurkuma – 1 EL Curry – Salz – Saft von 1 Zitrone – 2 EL Petersilie

Zubereitung:

- Blumenkohl in Röschen teilen und waschen
- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- Ingwerwurzel schälen
- Chilischote entkernen und fein hacken
- Öl in einem Topf erhitzen und die Senfkörner darin kurz anrösten
- Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Chilischote und Gewürze zugeben, Ingwer hinein reiben und alles unter Rühren anbraten
- Blumenkohl in den Topf geben, salzen und bei milder Hitze mit Deckel etwa 15 Minuten garen. Dabei gelegentlich umrühren
- In der Zwischenzeit Petersilie waschen und hacken und die Zitrone pressen
- Das Gemüse kurz vor dem Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit Petersilie bestreuen
- Dazu passt Reis und Joghurt

Wir wünschen guten Appetit!

