

BLUMENKOHL indisch gewürzt

Zutaten für 4 Personen

250g Basmati-Reis (Vollkorn oder hell)
2Stange/n Lauch
1Blumenkohl
1 Chilischote oder Chiliflocken
1 kleines Stk. Ingwer oder 1/2 TL Ingwerpulver
200 g gestückelte Tomaten
2 EL Öl (am besten Sesam- oder Asiaöl)
300 ml Gemüsebrühe
Zucker
Kreuzkümmel, gemahlen
Salz
Kurkuma
Nach Geschmack: etwas Koriandergrün

Zubereitung

Den Reis wie gewohnt garen, dann warm stellen.

In der Zwischenzeit den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Lauch in Ringe schneiden, beides waschen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilischote längs halbieren, die Kerne und die Stielansätze entfernen und in feine Streifen schneiden.

Das Öl erhitzen. Ingwer und Chilischote darin kurz anbraten, dann mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken. Den Blumenkohl zugeben und nach 5 Minuten den Lauch zufügen. Alles bei milder Hitze insgesamt 10 Minuten garen, der Blumenkohl sollte dabei nicht zu weich werden. Das Koriandergrün hacken und zum Gemüse geben.

Zum Schluss alles zusammen mit dem Reis servieren.