

## Rezept

# Blumenkohl-Paratha

Ein Rezept von Blumenkohl-Paratha, am 19.04.2024

## Zutaten

### Für den Teig

**350 g** Vollkorn-Weizenmehl

**½ TL** Salz

**1 TL** Zucker

**1 EL** zimmerwarmes Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)

### Für die Füllung

**½** Blumenkohl (ca. 250 g Blumenkohlröschen)

**1 Stück** Ingwer (ca. 1 cm lang)

**½ TL** Garam Masala

Salz

**1** grüne Chilischote

**5 Stängel** Koriandergrün

**1 TL** Chat Masala (nach Belieben)

### Ausserdem

Mehl zum Bestäuben

zimmerwarmes Ghee zum Bestreichen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal, 5 g F, 4 g EW, 18 g KH

## Zubereitung

- Für den Teig das Vollkorn-Mehl mit Zucker und Salz in einer Rührschüssel vermischen. Das Ghee hinzufügen. 220 ml Wasser nach und nach zugeben und alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- Für die Füllung den Blumenkohl putzen, klein schneiden, waschen und abtropfen lassen. Im Blitzhacker auf Reiskörngröße zerkleinern. Chili längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Vorbereitete Zutaten und Garam Masala unter den Blumenkohl mischen.
- Den Teig in zwölf gleich große Stücke teilen und diese jeweils halbieren. Beide Hälften auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Kreisen (à ca. 7-8 cm Ø) ausrollen. Einen Kreis mit etwas Ghee bestreichen, 1 leicht gehäuften EL Blumenkohl-Mix in die Mitte geben, mit etwas Salz, Mehl und nach Wunsch mit Chaat Masala bestreuen. Den zweiten Teigkreis auflegen, die Ränder beider Kreise zusammendrücken und den Teigling vorsichtig zu einem Fladen (à ca. 12 cm Ø) ausrollen.
- Paratha dünn mit Ghee bestreichen, mit der bestrichenen Seite nach unten in eine weite heiße Pfanne legen und 2-3 Min. backen. Nun die Oberseite dünn mit Ghee bestreichen, die Paratha wenden und weitere 2-3 Min. backen, dabei mit dem Pfannenwender nach unten drücken. Eventuell erneut wenden, bis das Brot von beiden Seiten goldbraun gebacken ist.

5. Paratha aus der Pfanne nehmen, in ein sauberes Geschirrtuch einschlagen und im Ofen bei 80° warm halten. Übrige Teigstücke und restliche Füllung in gleicher Weise zu elf weiteren Parathas verarbeiten. Noch warm servieren.