

Rezept

Blumenkohl mit Bockshornklee

Ein Rezept von Blumenkohl mit Bockshornklee, am 28.11.2023

Zutaten

1 mittelgroßer Blumenkohl (etwa 500 g)	250 g Joghurt
3/3 TL Salz	1/2 TL Chilipulver
1 TL grünes Kardamompulver	50 g frischer Ingwer
2 grüne Chilischoten	4 EL Öl
10 Gewürznelken	1 Zimtstange
2 Lorbeerblätter	100 g Tomatenpüree
2 Stiele Koriandergrün	2 EL getrocknete Bockshornkleeblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 160 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Salz, Chili- und Kardamompulver verrühren. Die Blumenkohlstücke in diese Mischung einlegen.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken, die Chilischoten waschen und hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürznelken, Zimt und Lorbeerblätter darin ½ Min. anrösten. Ingwer, Tomatenpüree und Chilis hinzufügen und 3-5 Min. braten, bis sich das Öl absondert.
3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die marinierten Blumenkohlstücke in den Topf geben und 5-7 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen.
4. Das Koriandergrün waschen, die Blätter hacken und mit dem Bockshornklee unter den Blumenkohl mischen.
5. Den Blumenkohl samt Sauce in eine ofenfeste Form füllen und im Backofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 10 Min. backen. Dazu schmeckt Paratha.