

## Rezept

# Gebratener Blumenkohl mit Belugalinsen und Würzjoghurt

Ein Rezept von Gebratener Blumenkohl mit Belugalinsen und Würzjoghurt, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>70 g</b> Belugalinsen	<b>1</b> Lorbeerblatt
Salz	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
<b>400 g</b> Blumenkohl	<b>2 EL</b> Olivenöl
frisch gemahlener grüner Pfeffer	<b>2</b> Naan-Brote à 60 g (ind. Fladenbrote)
<b>Würzjoghurt:</b>	
<b>200 g</b> griechischer Joghurt (10 %)	Salz
<b>½ TL</b> Currypulver	<b>1 TL</b> Schale von 1 Bio-Limette
<b>1 kleines Stück</b> Ingwer (ca. 10 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal, 29 g F, 24 g EW, 62 g KH

## Zubereitung

1. Die Linsen in einem Sieb gründlich abbrausen. Abtropfen lassen, in einen Topf geben, Lorbeerblatt und reichlich Wasser - etwa zwei Fingerbreit über den Linsen - dazugeben und aufkochen. Die Linsen zugedeckt in ca. 25 Min. weich kochen. Dann abgießen, abtropfen lassen und das Lorbeerblatt entfernen. Die Linsen salzen und etwas abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest grob hacken. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. (Am besten nur die unteren großen Röschen verwenden). Röschen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, dabei entstehende »Krümel« nicht verwenden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Blumenkohlscheiben darin portionsweise nebeneinanderliegend jeweils 6-8 Min braten, dabei gelegentlich vorsichtig wenden. Die Scheiben auf einen Teller geben, wenn nötig, etwas kleiner schneiden, salzen und pfeffern.
4. Den Joghurt mit Salz, Currypulver und Limettenschale verrühren. Den Ingwer schälen, fein reiben und untermischen.
5. Die Linsen mit der Petersilie und den Blumenkohlscheiben mischen. Den Würzjoghurt darüberlöffeln. Alles mit den übrigen Petersilienblättchen bestreuen. Dazu das Naanbrot essen.