

Rezept

Indisches Blumenkohlgratin

Ein Rezept von Indisches Blumenkohlgratin, am 20.04.2024

Zutaten

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)	Salz
10 Kirschtomaten	1 große Zwiebel
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	2 EL Butter
1 TL Kreuzkümmelsamen	500 g Joghurt
1 EL Mehl	3 Eier
Pfeffer	1/2 TL Kurkumapulver
2 TL Garam Masala	1/2 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Diese in reichlich Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10-12 Min. bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen.
2. Den Backofen auf 190° vorheizen. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebel schälen und würfeln, Ingwer schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Kreuzkümmel und Ingwer mitbraten, bis sich die Zwiebel hell bräunt.
3. Joghurt, Mehl, Eier, Pfeffer, Kurkuma und Garam Masala gut verquirlen. Die Zwiebelmasse unterrühren und kräftig salzen. Blumenkohl und Tomaten in der Form mischen. Die Joghurtcreme darübergießen. Im heißen Ofen (Mitte, Umluft 170°) in ca. 25 Min. goldgelb garen. Den Koriander waschen, hacken und darüberstreuen.