

Rezept

# Scharfer gefüllter Blumenkohl mit Tomatenpüree

Ein Rezept von Scharfer gefüllter Blumenkohl mit Tomatenpüree, am 09.06.2026

## Zutaten

2	kleine Köpfe Blumenkohl (je etwa 500 g)	Öl zum Frittieren
4 EL	Kichererbsenmehl	1 TL Ajwain
1/2 TL	Salz	1/2 TL Chilipulver
1	kleine Zwiebel	4 EL Öl
1/2 TL	Kurkuma	1 TL gemahlener Koriander
1/2 TL	Chilipulver	Salz
100 g	Tomatenpüree	200 g Joghurt
1/2 TL	Garam Masala	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4-6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Blätter von den Blumenkohlköpfen entfernen. In einem Topf, der einen Blumenkohl fasst, etwa 10 cm hoch Öl stark erhitzen. Die Blumenkohlköpfe einzeln darin in etwa 5 Min. hellbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. In einer Pfanne das Kichererbsenmehl 5-7 Min. ohne Fett rösten. Ajwain, Salz und Chilipulver untermischen. Den Strunk aus den frittierten Blumenkohlköpfen herausschneiden und die Würzmischung in die Hohlräume zwischen den Röschen drücken.
3. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin etwa 3 Min. goldbraun anbraten. Kurkuma, Koriander, Chilipulver und etwas Salz hinzufügen und 1 Min. weiterbraten.
4. Das Tomatenpüree dazugeben und 2-3 Min. kochen lassen. 1 l Wasser angießen und die gefüllten Blumenkohlköpfe hineinlegen. 10-15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze kochen lassen.
5. Den Topf vom Herd nehmen und noch etwa 5 Min. zugedeckt ziehen lassen. Vor dem Servieren den Joghurt darüber verteilen und Garam Masala darüber streuen. Dazu passt Kreuzkümmelreis.