

Rezept

Tandoori-Blumenkohl

Ein Rezept von Tandoori-Blumenkohl, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g Blumenkohlröschen) | 2 rote Zwiebeln |
| 3 EL Öl | 2 EL Kichererbsenmehl |
| 1 EL Knoblauch-Ingwer-Paste (Fertigprodukt oder selbst gemacht) | 1 EL Zitronensaft |
| 3/4 TL Salz | 1 TL Tandoori-Gewürzpulver |
| | 1 TL Garam Masala |
| | 5 Stängel Koriandergrün |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 9 g F, 6 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Backofen auf 225° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Blumenkohl in Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in schmale Spalten schneiden.
2. Kichererbsenmehl in einer Pfanne unter Wenden ca. 5 Min. anrösten. Es sollte nicht dunkel werden! Sofort in eine Schüssel umfüllen. Das Öl, 1 EL Wasser, Zitronensaft, Paste, Tandoori-Gewürzmischung, Garam Masala und Salz hinzufügen und alles gut verrühren.
3. Blumenkohlröschen und Zwiebelspalten zugeben und alles sorgfältig mischen. Gemüsestücke auf dem Blech verteilen, sodass diese möglichst nicht übereinanderliegen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und samt feinen Stängeln hacken. Gemüse mit Koriander bestreuen.