

## Rezept

# Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt

Ein Rezept von Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt, am 17.04.2024

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Blumenkohl (ca. kg)                        | <b>2</b> rote Zwiebeln                              |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                              | <b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 20 g)                    |
| <b>2 EL</b> Butterschmalz                           | <b>1 - 2 EL</b> Tandoori-Paste (aus dem Asienladen) |
| <b>2 TL</b> flüssiger Honig                         | Salz  |
| Pfeffer   | <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)              |
| <b>½ Bund</b> Koriander                             | <b>1</b> Bio-Zitrone                                |
| <b>200 g</b> griechischer Joghurt (mind. 10 % Fett) |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 176 kcal

## Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Kleinere Röschen ganz lassen, größere Röschen etwas kleiner schneiden. Den Blumenkohlstrunk schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.
2. In einer großen Pfanne das Schmalz zerlassen. Zwiebeln und Blumenkohl darin bei starker Hitze unter Rühren ca. 5 Min. braten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz andünsten. Tandooripaste und Honig einrühren, salzen und pfeffern. Die Tomaten und 6 - 8 EL Wasser untermischen, alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. sanft köcheln lassen.
3. Inzwischen den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Den Joghurt glatt rühren. Den Tandoori-Blumenkohl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen und mit Zitronenspalten und Joghurt servieren. Dazu passt Basmatireis.