

# indisch-inspirierter Blumenkohl mit Reis

## Zutaten

 40 min

 1 Portion

### Für den Blumenkohl:

- 3 EL Joghurt
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver geräuchert
- Ajvar oder rote Curry-Paste (optional für etwas Schärfe)

### Für den Curry-Knoblauch-Reis:

- 2 EL Öl
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 1-2 TL Currypulver
- 1 Tasse Basmati-Reis oder Vollkornreis
- Salz

### Für die gerösteten Kichererbsen:

- 240 g gekochte Kichererbsen (entspricht 130 g getrocknete Hechtelhof-Kichererbsen aus Leuzdorf)
- 2 TL Öl
- Paprikapulver geräuchert, TL Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack

### Für den Raita-Dip:

- ½ Gurke ungeschält und gerieben
- 350 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ¼ Bund frischer Koriander oder Petersilie fein gehackt
- 1 Handvoll frische Minze fein gehackt
- gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Limetten- und/oder Zitronensaft nach Geschmack

### Zum Servieren:

- Salatmix z.B. aus Spinat, Rucola, Radieschen, Gurken, Tomaten etc.
- Kräuter z.B. Koriander, Petersilie oder Minze

Das Rezept ist leichter, als es aussieht!



## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 °C (200 °C Umluft) vorheizen. Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
2. Blumenkohlröschen, Ajvar/Curry-Paste, Joghurt und Öl in eine Schüssel geben und vermengen. Dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 20-25 Minuten backen, bis der Blumenkohl gar ist.
3. In einer anderen Schüssel Kichererbsen, Paprikapulver, Öl, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein Backblech legen und ca. 20-25 Minuten backen, bis die Kichererbsen knusprig sind.
4. Während der Blumenkohl und die Kichererbsen im Ofen sind, den Reis zubereiten. Hierfür das Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, gehackten Knoblauch hinzufügen und 1 min. unter Rühren anrösten. Dann das Currypulver und den Reis (trocken) hinzugeben und kurz anrösten. Mit dreifacher Menge Wasser ablöschen, eine Prise Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und einen Deckel auflegen. Etwa 10 Minuten (oder laut Packungsanweisung) kochen, bis der Reis gar ist und das Wasser aufgesogen wurde.
5. In der Zwischenzeit kann der Raita Dip zubereitet werden: Dafür Gurke reiben und mit etwas Salz beiseite stellen, um die Flüssigkeit zu entziehen. Anschließend mit einem Sieb die Gurken von der Flüssigkeit entfernen.
6. Joghurt, gepressten Knoblauch, entwässerte Gurken, Minze und weitere Kräuter nach eurem Geschmack vermengen. Wenn ihr die Soße etwas dickflüssiger haben möchtet, könnt ihr Quark oder Schmand. Wenn ihr die Soße etwas verdicken möchtet, könnt ihr Wasser oder Milch hinzufügen.
7. Sobald alles fertig ist, den Curry-Knoblauch-Reis und Salatmix auf Schüsseln verteilen. Den Tandoori-Blumenkohl mit den knusprigen Kichererbsen und der Raita-Sauce auf dem Reis anrichten und mit Kräutern eurer Wahl servieren.