

Jacqueline Amirfallah
Indischer Blumenkohl

Mittwoch, 3. Mai 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche, vegetarisch

Zutaten

Für das Naan

20 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
60 ml	Wasser
400 g	Weizenmehl Type 405
1 TL	Backpulver
1 TL	Salz
1 Prise	Chilipulver
1	Ei
60 ml	Milch
100 g	Naturjoghurt



Für den Blumenkohl

1,2 kg	Blumenkohl
etwas	Salz
1	rote Zwiebel
5 g	Ingwer
1	Knoblauchzehe
3 EL	Butterschmalz
1 TL	Kurkuma
1 Prise	Kardamaom, gemahlen
1 Prise	Gewürznelke, gemahlen
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise	Zimt, gemahlen
100 ml	Gemüsebrühe

Für den Joghurdip

1/2 Bund	Minze
1/2 Bund	Koriander
1/2 TL	Salz
150 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 Prise	Kreuzkümmel, gemahlen

Zubereitung

1. Für das Naan die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

2. Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

3. Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

4. Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

5. Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

6. Für den Joghurdip Minze und Koriander abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Salz in einen Mörser oder Mixer geben und gut miteinander vermischen. Dann unter den Joghurt mischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

7. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

8. Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Tipp: Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

9. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

10. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Kurkuma, Kardamom, Nelke, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz mit anbraten, dann den gekochten Blumenkohl zugeben. Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verdampft ist, dabei immer wieder umrühren und abschmecken.

11. Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten, Joghurdip und die Brotfladen dazu servieren.

Pro Portion: 540 kcal / 2268 kJ
84 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 21 g Fett