



Schneller Blumenkohl-Reis-Auflauf mit Gurkensalat

30-40Min. 2 Personen

Dieser exotische Auflauf ist nicht nur schnell gemacht, sondern schmeckt auch noch fabelhaft. Das Geheimnis steckt in der Kombination der Zutaten. Für die nötige Frische mischen wir noch einen ausgefallenen Gurkensalat und reichen einen gewürzten Joghurt dazu. Das solltet ihr auf jeden Fall probieren!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 20g Butter ⁷
- 150g Basmati Reis
- 2g gemahlener Kurkuma
- 35g Rosinen ¹²
- 10g frischer Koriander
- 1 Gemüsebrühwürfel ⁹
- 150g rote Linsen
- 1 Orange
- 1 Mini-Gurke
- 3g Panch Phoran Gewürzmischung
- 1 Stück Blumenkohl
- 150g Natur-Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Grillfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 840.0kcal



1. Reis und Linsen kochen

Ofen auf 200°C Grill vorheizen. Reis und Linsen in mittleren Topf geben, mit ca. 500ml Wasser auffüllen, 1/2 Brühwürfel zugeben. Zum Kochen bringen, ca. 5Min. leicht köcheln lassen. Nach 5Min. Wasser abgießen, es sollte noch nicht gar sein und im Sieb abtropfen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Blumenkohl waschen, Strunk entfernen und den Rest fein hacken. Orange waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Alles beiseitestellen.



3. Gemüse anbraten

Topf der Linsen ausspülen, trocknen und mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, Panch Phoran zugeben und kurz anbraten, bis es duftet. Zwiebel und Blumenkohl zugeben und ca. 8-10Min. unter Rühren anbraten.



4. Reis zugeben

Blumenkohl-Gemisch von der Hitze nehmen. Reis-Linsen Mischung zugeben sowie Kurkuma, 2TL Orangenschale und Rosinen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.



5. Backen

Eine Auflaufform mit der Hälfte der Butter einfetten. Die Reis-Gemüse Mischung darin verteilen, restliche Butter in Flocken darauf geben und im Ofen ca. 20Min. goldbraun backen. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Salat zubereiten

Inzwischen Orange schälen, Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und grob hacken. Alles gut vermengen und mit Salz/Pfeffer und 1EL Olivenöl abschmecken. Auflauf mit Salat und Joghurt servieren.