



Tandoori-Blumenkohlröschen

mit selbst gebackenem Fladenbrot



20-30min



2 Personen

Die Blumenkohlröschen werden in einer Mischung aus Joghurt, Gewürzen und Limette gewendet und anschließend im Ofen geröstet. Dazu servierst du einen erfrischenden Mix aus Gurke, Zwiebeln und Kresse sowie selbst gebackenes Fladenbrot. Kaum zu glauben, dass dieses Brot aus Mehl und Joghurt so fix zubereitet ist!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Blumenkohl
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 1 Packung Weizenmehl ¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Packung Kresse
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Alufolie
- Grillpfanne oder große Pfanne
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Schere

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 573.0kcal, Fett 18.1g, Eiweiß 22.3g, Kohlenhydrate 72.7g



1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Den **Blumenkohl** in 1-1,5cm große Röschen schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Limettenschale** abreiben und die **Limette** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



4. Teig zubereiten

Das **Mehl** mit **1 Becher Joghurt**, **1TL Backpulver** und 1 kräftigen Prise Salz zu einem glatten **Teig** verkneten. Den **Teig** halbieren und zu **2 etwa gleich großen Kugeln** formen. Eine Grillpfanne stark erhitzen.



2. Blumenkohl würzen

1/2 Becher Joghurt in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung**, 1EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Blumenkohl**, den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Limettenschale nach Geschmack** und den **Limettensaft** hinzugeben und alles gut vermengen.



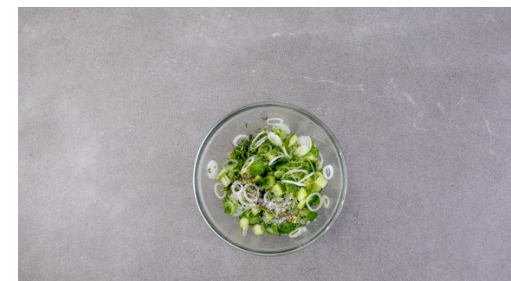
5. Brot grillen

Aus den **Teigkugeln** je einen ca. **1cm dicken Fladen** formen. Der **Teig** sollte nicht kleben, ggf. etwas mehr **Mehl** verwenden, um ihn besser formen zu können. Die **Fladen** einzeln in einer Grillpfanne auf jeder Seite ca. 2Min. knusprig braten, bis das **Brot** durchgegart ist. **Tipp:** Wer keine **Grillpfanne** hat, kann eine normale Pfanne mit 1TL Pflanzenöl verwenden.



3. Blumenkohl grillen

Den **Blumenkohl** auf einem mit Alufolie ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen ca. 8Min. grillen, bis die **Blumenkohlröschen** an den Rändern goldbraun sind. Den **Blumenkohl** wenden und erneut ca. 8Min. grillen. Die Ofentür dabei mit einem Holzlöffel offen halten, damit die Feuchtigkeit entweichen kann. Den **Blumenkohl** anschließend im ausgeschalteten Ofen warm halten.



6. Salat zubereiten

Die **Kresse** mit einer Küchenschere vom Beet schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Gurke** in ca. 0,5cm kleine Würfel schneiden. Die **Kresse**, die **Lauchzwiebeln** und die **Gurkenwürfel** mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Tandoori-Blumenkohl** mit dem **Brot**, dem **restlichen Joghurt** und den **Limettenspalten** garniert servieren.