



## Tandoori-Blumenkohlröschen

mit selbst gebackenem Fladenbrot



20-30min



3-4 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 Blumenkohl
- 2 Stück frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Päckchen Tandoori-Gewürzmischung
- 2 Packungen Weizenmehl 1
- 3 Becher Joghurt 7
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Packungen Kresse
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- Alufolie
- Grillpfanne oder große Pfanne
- Waage
- 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 536.0kcal, Fett 15.5g, Eiweiß 20.9g, Kohlenhydrate 71.1g



### 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 **Limetten** halbieren, **zwei Hälften** auspressen, die **übrigen Hälften** in Spalten schneiden.



### 2. Blumenkohl würzen

**100g Joghurt** in einer großen Schüssel mit der **Gewürzmischung**, 1-2EL Pflanzenöl sowie Salz und Pfeffer verrühren. Den **Blumenkohl**, den **Ingwer**, den **Knoblauch**, die **Limettenschale nach Geschmack** und den **Limettensaft** hinzugeben und alles gut vermengen.



### 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.



### 4. Teig zubereiten

Das **Mehl** mit **2 Bechern Joghurt, 2TL Backpulver** und 1-2 kräftigen Prisen Salz zu einem glatten **Teig** verkneten. Den **Teig** vierteln und zu **4 etwa gleich großen Kugeln** formen. Eine Grillpfanne stark erhitzten.



### 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.



### 6. Salat zubereiten

Die **Kresse** mit einer Küchenschere vom Beet schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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.