



Kichererbsen-Gewürzreis mit Blumenkohl

an aromatischem Tomaten-Kokos-Chutney



ca. 35min



2 Personen

Für dieses Gericht haben wir uns vom indischen Kitchari inspirieren lassen - einem eintopfartigen, ayurvedischen Gericht aus Reis, Gewürzen und Mungbohnen. Letztere ersetzen wir diesmal durch Kichererbsen, weil uns die fröhlichen Hülsenfrüchte einfach so gut schmecken. Dazu servieren wir goldbraun gerösteten Blumenkohl und ein aromatisches Chutney aus Tomaten, Limette und Kokosnuss. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 150g Bio-Basmatireis
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Limette
- 25g Kokosraspel

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Wasserkocher
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Mit einem gezackten Messer lassen sich die Tomaten besonders gut schneiden.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 873kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 96.8g, Eiweiß 19.4g

1

1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher reichlich Wasser aufkochen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen, den **Strunk** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Tomaten** würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.

4

4. Gewürzreis köcheln

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann zusammen mit dem **Reis** und der **Gewürzmischung** unter die **Tomaten** im Topf heben und ca. 1Min. mitbraten. 325ml des aufgekochten Wassers angießen, die Hitze reduzieren und alles abgedeckt 12-14Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist, dabei gelegentlich umrühren.

2

2. Tomaten braten

Die **½ der Tomaten** und den **Knoblauch** mit ½TL Salz in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 6-7Min. anbraten, bis die Flüssigkeit aus den **Tomaten** ausgetreten und verdampft ist. **Tipp:** Dazu die Tomaten einfach regelmäßig mit einem Pfannenwender etwas andrücken.

5

5. Chutney zubereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Kokosraspel** und ½TL Salz mit 45ml aufgekochtem Wasser verrühren, dann die **restlichen Tomatenwürfel**, **2EL Limettensaft** und **1TL Limettenabrieb** unterheben. Den **Reis** mit dem **Blumenkohl** und dem **Chutney** anrichten und mit dem **restlichen Limettenabrieb** bestreuen.

3

3. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** mit 2EL Pflanzenöl und ½TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen in 16-18Min. goldbraun und gar rösten.

6

6. Vegane Kokosnuss geklaut

Unser köstliches Reisgericht ist quasi „versehentlich“ vegan – rein pflanzlich, aber auf unauffällige Weise. Denn es fehlt ja schließlich an nichts, oder? Wer die Kokosnote noch unterstreichen möchte, greift zu etwas Kokosnussjoghurt und serviert einen Klecks davon zum Eintunken dazu. Psst: Wir bleiben übrigens vegan, denn Joghurt auf Kokosmilchbasis ist zu 100 Prozent pflanzlich.