



Kichererbsen-Gewürzreis mit Blumenkohl

an aromatischem Tomaten-Kokos-Chutney



ca. 35min



3-4 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!

- 2 kleine Blumenkohl
- 4 Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 300g Bio-Basmatireis
- 3 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Limetten
- 50g Kokosraspel

- Salz
- Pflanzenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 871kcal, Fett 42.5g,
Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 19.3g



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



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. 650ml 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.



Die **½ der Tomaten** und den **Knoblauch** mit 1TL Salz in einem großen Topf mit 4EL 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.



Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen. Die **Kokosraspel** und 1TL Salz mit 90ml aufgekochtem Wasser verrühren, dann die **restlichen Tomatenwürfel**, **3EL Limettensaft** und **2TL Limettenabrieb** unterheben. Den **Reis** mit dem **Blumenkohl** und dem **Chutney** anrichten und mit dem **restlichen Limettenabrieb** bestreuen.



Den **Blumenkohl** mit 4EL Pflanzenöl und 1TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen in 16-20Min. goldbraun und gar rösten.



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.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(166772600a13ad0a433053f90fe45649_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98e7c6b0160281a12fbadc337ff6b6c3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1ba9b47b7fe5cef14198dd1f193307f3_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**