



Tandoori-Blumenkohl mit Mangochutney

auf cremigem Perlencouscous-Salat



ca. 40min



4 Portionen

Dieses Gericht ist ein echter Gewinner - in Sachen Geschmack hat es nämlich das große Los gezogen. Und das Beste: Alle, die es essen, gewinnen gleich mit! Es gibt zarten Blumenkohl aus dem Ofen, erst in Tandoori-Gewürz und dann in einer fein-süßlichen Mangomarinade geschwenkt, die alle Herzen höher schlagen lässt. Dazu gibt es einen flockigen Salat aus Perlencouscous und Gurke mit cremigem Joghurtdressing. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. Mangochutney
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ²
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 716kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 94.2g, Eiweiß 19.4g



1

1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



4

4. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt**, 4EL Wasser und 2EL (Weißwein-)Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



2

2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen mit 4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-24Min. rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



5

5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt** und die **Gurken** unter den **Perlencouscous** heben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den **Blumenkohl mit Mangochutney** auf dem **Perlencouscous** anrichten und servieren.



3

3. Blumenkohl verfeinern

Das **Chutney** mit 2EL Olivenöl, 2TL (Weißwein-)Essig und 2TL Honig verrühren. Den fertig gerösteten **Blumenkohl** im **Chutney** schwenken, bis er gleichmäßig bedeckt ist.



6

6. Knuspernuss

Wer ein bisschen mehr Biss auf seinem Teller haben möchte, kann das Gericht mit ein paar gerösteten Nüssen verfeinern. Die Wahl der Sorte bleibt dabei jedem selbst überlassen.