



## Tandoori-Blumenkohl mit Mangochutney

auf cremigem Perlencouscous-Salat



ca. 40min



2 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

- 200g Bio-Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Pck. Mangochutney
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 1 Gurke

## Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer 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 721kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 95.5g, Eiweiß 19.6g



### 1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml 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. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt**, 2EL Wasser und 1EL (Weißwein-)Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



### 2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-24Min. rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 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. Blumenkohl verfeinern

Das **Chutney** mit 1EL Olivenöl, 1TL (Weißwein-)Essig und 1TL Honig verrühren. Den fertig gerösteten **Blumenkohl** im **Chutney** schwenken, bis er gleichmäßig bedeckt ist.



### 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.