



## 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<sup>1</sup>
- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Pck. Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 2 Pck. Mangochutney
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt<sup>2</sup>
- 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.



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

### 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.

### 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.