



## Rajma mit Blumenkohl und Babymangold

dazu Reis und Essig-Gemüse



ca. 30min



2 Personen

Rajma ist eine Art Bohneneintopf, der sich besonders in Nordindien und Nepal großer Beliebtheit erfreut. Ganz klassisch servieren wir die gut gewürzte Leckerei aus Kidneybohnen, Kokosmilch, Blumenkohl und Babymangold auf fluffigem Basmatireis, dazu reichen wir in Essig eingelegte Karotten und Zwiebeln als frischen Geschmackskontrast. Da muss man nicht auf den Mount Everest steigen, um dem Himmel ein wenig näher zu sein ...



- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 200g Basmatireis
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Tomatenmark
- 200ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 50g roter Babymangold

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

**Allergene**  
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 920kcal, Fett 25.0g,  
Kohlenhydrate 140.3g, Eiweiß 24.3g



## 1. Zutaten vorbereiten

Den **Ingwer** und den **Knoblauch** schälen und fein reiben. Die **Zwiebel** schälen, halbieren, **eine Hälfte** fein reiben. Den **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. Den **Ingwer** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Die **Gewürzmischung**, **1EL Chiliflocken** und den **Knoblauch** zugeben und ca. 1Min. weiterbraten.



#### 4. Gemüse einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **übrige Zwiebelhälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem zweiten kleinen Topf mit 3EL Essig, 80ml Wasser, 1/2TL Salz und 1TL Zucker zum Kochen bringen und ca. 7Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



## 2. Rajma ansetzen

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem **Blumenkohl**, dem **Tomatenmark**, der **Kokosmilch** und 100ml Wasser in die Pfanne geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 15Min. abgedeckt köcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



## 5. Rajma fertigstellen

Ein wenig **Mangold** für die **Garnitur** beiseitelegen, dann den **übrigen Mangold** in die Pfanne zu den **Bohnen** geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



## 6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Das **Rajma** und das **Essig-Gemüse** auf dem **Reis** anrichten und mit dem **restlichen Mangold** garniert servieren.