



Rajma mit Blumenkohl und Babymangold

dazu Reis und Essig-Gemüse



ca. 30min



3-4 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 ...

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Blumenkohl
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Chiliflocken
- 400g Basmatireis
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 Dosen Tomatenmark
- 400ml Kokosmilch
- 2 Karotten
- 100g roter Babymangold

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 864kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 133.0g, Eiweiß 21.7g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Gemüse einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die **andere Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotten** und die **Zwiebeln** in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 5EL Essig, 140ml Wasser, 1TL Salz und 2TL Zucker zum Kochen bringen und ca. 7Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Rajma ansetzen

In einem mittelgroßen Topf 800ml 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 300ml 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 unter fließendem Wasser 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.