



Indisches Blumenkohlgemüse

mit Kurkuma-Reis und Mangosalsa



ca. 25min



2 Personen

Kleiner kulinarischer Ausflug gefällig? Heute geht's nach Indien und wir garantieren: Noch nie warst du so schnell auf der anderen Seite der Erde! Denn dieses farbenfrohe Schmankerl aus Kurkuma-Reis, leckerem Blumenkohl mit fruchtigen Tomaten, Koriander und aromatischen Gewürzen samt dem Topping aus Mangosalsa ist in Windeseile gemacht und verdreht einem ganz schön den Kopf - mitsamt Geschmacksknospen!

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 150g Basmatireis
- 250g Kirschtomaten
- 1 Blumenkohl
- 10g Koriander
- 1 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 1 Becher Mangosalsa

- 1 EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

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

Allergene
Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Energie 548kcal, Fett 15.3g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 11.6g



4. Blumenkohl garen

2. Zwiebeln anschwitzen

5. Reis kochen

3. Kirschtomaten mitbraten

6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und 1EL vegane Margarine unterrühren. Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Reis** auf Teller verteilen. Mit der **Mangosalsa** beträufeln und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.