



## 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!

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 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 548kcal, Fett 15.3g, Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 11.6g



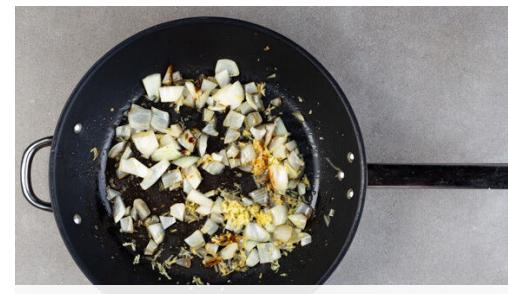
### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** und die **1/2 des Ingwers oder mehr nach Geschmack** schälen und fein reiben. Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt.



### 4. Blumenkohl garen

Die **1/2 des Korianders** mit **1EL der Gewürzmischung**, **1TL Zucker** und **1/2TL Salz** in die Pfanne rühren. Die **Kirschtomaten** leicht an den Pfannenboden drücken, bis sie platzen, dann ca. 1Min. zu einer saucenartigen Konsistenz verrühren. Mit 100ml Wasser ablöschen, den **Blumenkohl** in der **Sauce** wenden und abgedeckt ca. 10Min. köcheln lassen, bis er gar ist.



### 2. Zwiebeln anschwitzen

Die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit **2EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben und 2-3Min. unter Rühren mitbraten.



### 3. Kirschtomaten mitbraten

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-6Min. weich garen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Koriander** samt **Stängeln** fein schneiden. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



### 5. Reis kochen

Sobald das Wasser kocht, den **Reis** und **1/2TL Kurkuma** 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 **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.