



Indisches Blumenkohlgemüse

mit Kurkuma-Reis und Mangosalsa



ca. 25min



3-4 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

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 300g Basmatireis
- 500g Kirschtomaten
- 2 Blumenkohle
- 20g Koriander
- 2 Päckchen Garam-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen gemahlene Kurkuma
- 2 Becher Mangosalsa

Was du zu Hause benötigst

- 2EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 539kcal, Fett 15.2g, Kohlenhydrate 85.6g, Eiweiß 11.4g



1. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebeln** 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 **2EL der Gewürzmischung**, **1EL Zucker** und **1TL Salz** in die Pfanne rühren. Die **Kirschtomaten** leicht an den Pfannenboden drücken, bis sie platzen, dann ca. 1Min. zu einer saucenartigen Konsistenz verrühren. Mit **200ml 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 **4EL Pflanzenöl** bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** zugeben und 2-3Min. unter Rühren mitbraten.



5. Reis kochen

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



3. Kirschtomaten mitbraten

Die **Kirschtomaten** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze abgedeckt 3-6Min. weich garen. Die **Blumenkohle** in mundgerechte Röschen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen.



6. Anrichten und servieren

Den **Reis** mit einer Gabel auflockern und **2EL 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.