

# Pikanter Blumenkohl-Topf mit Basmati

## Für zwei Personen

### Für den Blumenkohl-Topf:

1 kleiner Blumenkohl	1 rote Paprikaschoten	2 Karotten
1 rote Chilischote	1 gelbe Zwiebel	2 Knoblauchzehen
500 ml Sahne	5 cm Ingwer	3 Zweige Koriander
1 TL Zwiebelpulver	$\frac{1}{2}$ TL geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
150 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Basmati:

100 g Basmati	3 EL neutrales Pflanzenöl	1 TL Salz
---------------	---------------------------	-----------

### Für den Blumenkohl-Topf:

Das Zwiebelpulver, Paprikapulver und Kreuzkümmel mischen.

Blumenkohlröschen vom Stamm trennen und in verschiedene Größen schneiden. Stamm in kleine Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und vierteln. Knoblauch abziehen und hacken. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und in Streifen schneiden. Chili in Ringe schneiden.

Karotten schälen und grob raspeln.

Etwas Öl in einen großen Topf gießen und Blumenkohlröschen bei hoher Hitze anbraten. Regelmäßig umrühren und nach etwa 5 Minuten mit der Gewürzmischung bestreuen. Zusätzlich salzen und pfeffern. Sobald der Blumenkohl Röstaromen bekommt und weich wird, aus dem Topf nehmen und in eine Schüssel legen.

Erneut Öl in den Topf geben und dann die Zwiebeln braten, bis sie weich geworden sind. Knoblauch, Paprika, Chili und Karotten dazugeben. Mit andünsten. Ingwer schälen und reiben. Zusammen mit der Sahne unter das Gemüse rühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Blumenkohl zurück in den Topf geben und ziehen lassen. Koriander waschen und Blätter abzupfen. Als Garnitur verwenden.

### Für den Basmati:

300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

Reis mit kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist. Öl in einem Topf erhitzen, Reis dazu geben und für eine Minute dünsten. Mit Salz würzen und dann das kochende Wasser dazu geben. Aufkochen lassen und dann Hitze reduzieren. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Martina Åhman am 31. Januar 2024