

Blumenkohl-Curry mit Gewürzreis, Naan, Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für das Curry:

| | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------|
| 400 g Blumenkohl | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1,5 cm Ingwer | 1 rote Chilischote | 300 g Naturjoghurt, 3,8% |
| 2 Zweige Koriander | 1 TL Kreuzkümmel | 1 TL Fenchelsamen |
| $\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver | $\frac{1}{2}$ TL Chilipulver | 1 TL Korianderpulver |
| $\frac{1}{4}$ TL Garam Masala | 2 EL Pflanzenöl | Salz |

Für das Naan:

| | | |
|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
| 1 EL Naturjoghurt, 3,8% | 50 ml Milch | 50 g Butter |
| 100 g Weizenmehl | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver | 1 TL Pflanzenöl |
| 1 Prise Salz | | |

Für den Gewürzreis:

| | | |
|-----------------------------------|-------------|--------------------------|
| 100 g Basmati | 1 EL Butter | 2 Kardamomkapseln |
| $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen | 3 Nelken | 6 schwarze Pfefferkörner |
| Salz | | |

Für den Joghurt-Dip:

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|
| 50 g Salatgurke | 1 Frühlingszwiebel | $\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft |
| 100 g Naturjoghurt | $\frac{1}{4}$ Bund Minze | $\frac{1}{4}$ Bund Koriander |
| $\frac{1}{3}$ TL gemahl. Kreuzkümmel | $\frac{1}{3}$ TL gemahl. Senf | $\frac{1}{3}$ TL gemahl. Koriander |
| Salz | Pfeffer | |

Für die Garnitur:

2 Zweige Koriander

Für das Curry:

Aus Joghurt, Kurkumapulver, Chilipulver, Korianderpulver und Garam Masala eine Paste herstellen.

Blumenkohl putzen, einzelne Röschen abschneiden und in einem Topf mit Wasser und Salz bissfest kochen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden. Chilischote fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel und Fenchelsamen hinzufügen. Zwiebel, Knoblauch, Chili und Ingwer hinzugeben und dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Sobald es abgekühlt ist, die Joghurtpaste hinzugeben, bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren aufkochen lassen bis es leicht ausgeflockt ist.

Blumenkohl und Wasser hinzugeben und für 5 Minuten köcheln lassen.

Für das Naan:

Mehl mit Salz und Backpulver vermischen und anschließend mit Joghurt, Milch und 1 EL warmem Wasser verkneten. Teig mit einer Folie abdecken und 20 Minuten ruhen lassen. Teig in 3 Portionen teilen. Jede Portion zu einem Fladen ausrollen und dünn mit Butter bestreichen, dann einmal mit der Butterseite nach außen zusammenklappen und nochmals flach ausrollen. In einer heißen Pfanne ohne zusätzliches Fett jede Seite 1 Minute backen.

Für den Gewürzreis:

In einer Pfanne die Butter schmelzen, Kardamomkapseln, Kreuzkümmel, Nelken und Pfeffer hinzugeben, kurz anschwitzen. 200 ml Wasser, Reis und Salz hinzugeben und zugedeckt aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Hitze wegnehmen, ein Geschirrtuch, zwischen Deckel und Topf geben und den Reis quellen lassen.

Für den Joghurt-Dip:

Joghurt mit einem Spritzer Zitronensaft in eine Schüssel geben und kräftig aufschlagen, bis eine luftig-cremige Konsistenz erreicht ist.

Gurke entkernen und mit einer Küchenreibe fein reiben. Anschließend in den Joghurt geben. Zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls in den Joghurt geben. Minze und Koriander fein hacken und beides mit in die Schüssel geben.

Zum Schluss den Kreuzkümmel, Senf, Koriander sowie reichlich Salz und Pfeffer dazugeben und alle Zutaten miteinander vermengen. Im Kühlschrank für etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

Für die Garnitur:

Curry mit Koriander garnieren.

Maik Sandvoß am 25. September 2024