

Indischer Blumenkohl

Für 4 Personen

Für das Naan:

| | | |
|------------------------|-----------------|--------------|
| 20 g frische Hefe | 1 EL Zucker | 60 ml Wasser |
| 400 g Weizenmehl (405) | 1 TL Backpulver | 1 TL Salz |
| 1 Prise Chilipulver | 1 Ei | 60 ml Milch |
| 100 g Naturjoghurt | | |

Für den Blumenkohl:

| | | |
|---------------------|------------------|---------------------|
| 1,2 kg Blumenkohl | Salz | 1 rote Zwiebel |
| 5 g Ingwer | 1 Knoblauchzehe | 3 EL Butterschmalz |
| 1 TL Kurkuma | 1 Prise Kardamom | 1 Prise Gewürznelke |
| 1 Prise Kreuzkümmel | 1 Prise Zimt | 100 ml Gemüsebrühe |

Für den Joghurdip:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-------------|
| 1/2 Bund Minze | 1/2 Bund Koriander | 1/2 TL Salz |
| 150 g griech. Joghurt (10%) | 1 Prise Kreuzkümmel | |

Für das Naan die Hefe in einer kleinen Schale zerbröseln, Zucker und handwarmes Wasser zugeben und mischen.

Mehl, Backpulver, Salz und Chilipulver in eine große Schüssel geben und vermischen.

Das Ei mit Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Das Hefewasser zugeben und alles zu einem glatten Teig vermischen, den Teig gut kneten.

Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser hinzufügen.

Die Teigschüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen.

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen schneiden und diese in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und gut abtropfen lassen.

Für den Joghurdip Minze und Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kräuterblätter mit Salz in einen Mörser oder Mixer geben und gut miteinander vermischen. Dann unter den Joghurt mischen und mit Kreuzkümmel abschmecken.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Den gegangenen Hefeteig in 4 Stücke teilen, diese jeweils dünn ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen.

Die Teigstücke können in einer mit Butterschmalz erhitzten Pfanne auch von beiden Seiten gebraten und auf diese Weise gebacken werden.

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Kurkuma, Kardamom, Nelke, Kreuzkümmel und Zimt zugeben, kurz mit anbraten, dann den gekochten Blumenkohl zugeben. Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen bis die Gemüsebrühe verdampft ist, dabei immer wieder umrühren und abschmecken.

Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten, Joghurdip und die Brotfladen dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 03. Mai 2017