

Gebratener Blumenkohl mit Mandel-Hummus und Currysoße

Zutaten für den Blumenkohl (für 4 Personen):

- 1 Blumenkohl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Harissa
- alternativ: Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone

Blumenkohl putzen (die Abschnitte für das Hummus beiseitelegen) und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. In etwas Olivenöl in einer für den Ofen geeigneten Pfanne anbraten. Knoblauch schälen und fein hacken. Mit den anderen Gewürzen und Olivenöl zum Blumenkohl geben und alles gut miteinander vermengen. Bei 180 Grad 20 Minuten im Ofen garen. Das Gemüse mit 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Abrieb abschmecken.

Zutaten für das Mandel-Hummus:

- 250 g getrocknete oder vorgegarte Kichererbsen
- Abschnitte vom Blumenkohl
- 1 Zitrone
- etwas Knoblauch
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- etwas Chilipulver
- 50 ml Öl
- 100 g blanchierte Mandeln
- Salz
- Pfeffer

Getrocknete Kichererbsen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am Folgetag mit frischem Wasser und 1 Messerspitze Backnatron weich kochen. Salz erst später dazugeben. Abschnitte vom Blumenkohl (Stängel usw.) in etwas Salzwasser weich kochen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Masse nochmals abschmecken.

Zutaten für die Currysoße:

- 60 g Ingwer
- 1 Stange Zitronengras
- alternativ: Zitronenschale
- 2 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 TL rote Currypaste
- etwas Jaipur-Curry
- 300 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Fischsoße

- etwas Ahornsirup
- Salz

Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, Zitronengras putzen und in schräge Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Alles in Olivenöl anschwitzen. Currypaste unterrühren und etwas Jaipur-Curry dazugeben. Brühe, Kokosmilch, Sojasoße und nach Geschmack Fischsoße (dann ist das Gericht nicht mehr vegetarisch) hinzufügen und kurz aufkochen. Bei niedriger Temperatur 5-10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss kurz mixen und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen