

Gebackener Blumenkohl mit Chutney und Curcumareis



Für 3 Personen

1	Blumenkohl
1 Tasse	Langkornspitzenreis
4	Äpfel
10	getrocknete Datteln
1 Stück	Ingwer
1 TL	Senfsamen
4 TL	Garam Masala
1	schwarze Kardamomkapsel
3	Gewürznelken
1 TL	Curuma
100 g	Polenta
	Blacksalt, Steinsalz
	Ghee



Blumenkohl in Röschen teilen, in ein Sieb geben und waschen. Polenta mit Garam Masala und 1 TL Steinsalz in einer breiten Schüssel mischen, Blumenkohlröschen dazugeben und gut durchmischen, so dass der Blumenkohl mit der Polenta-Gewürzmischung gut bedeckt ist. Backenofen auf 180 Grad vorheizen, Blumenkohl auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 15 Minuten knusprig backen.

Äpfel und Ingwer waschen und in kleine Würfel schneiden, Datteln entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Senfsamen und Ingwer darin anbraten, dann die Äpfel dazugeben und kurz anrösten. Mit ca. 2 EL Wasser ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Datteln dazugeben und die Mischung bei niedriger Stufe ca. weitere 15 Minuten zu einem Chutney sämig einkochen. Mit Black Salt abschmecken.

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh 1



Reis mit 2 ½ Tassen Wasser in einen Topf geben. Curcuma, Nelken, Kardamomkapsel und 1 TL Steinsalz dazugeben, aufkochen, dann zurückschalten und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln und noch 5 Minuten nachquellen lassen.

Alles gemeinsam servieren und genießen.

Ein schnelles Mittag- oder Abendessen, das sättigt und in der kalten Jahreszeit gut wärmt. Ein schmackhaftes kaphareduzierendes Gericht.