

Blumenkohl in Joghurtsauce

Kategorie: Gemüsegerichte - Aufwand: mittel - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

- 1,0 großer Blumenkohl
- 2,0 Möhren
- 1,0 Bund Schnittlauch
- 1,0 unbehandelte Zitrone
- Salz
- 1,0 Msp Kurkuma
- 3,0 EL Butter
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- 0,5 TL Koriander
- 0,5 TL Pfeffer
- 1,0 Msp Zimt
- 500 g Joghurt

(Angaben für 4 Personen)

Die exotischen Gewürze machen aus schlichtem Blumenkohl ein originelles Gericht. Dazu schmecken Kartoffeln, Reis oder Brot.

Zubereitung

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Blumenkohl in wenig kochendem Wasser mit Salz, Kurkuma und den Zitronenscheiben in 6 bis 8 Minuten bissfest garen und herausnehmen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl zusammen mit den Möhren darin anbraten, dann warmstellen. Kreuzkümmel, Koriander, Pfeffer und Zimt mischen und unter Rühren im Bratfett anschwitzen, kurz abkühlen lassen und den Joghurt einrühren, mit Salz abschmecken. Den Blumenkohl in der Sauce mit Möhren und Schnittlauch anrichten und servieren.

