



Gerösteter Blumenkohl

mit Cashewkernen, würziger Tomaten-Kokossoße
und Duftreis



Zutaten für vier Personen

1 Blumenkohl
70 ml natives Olivenöl extra
½ TL Chiliflocken
½ TL Kurkuma
1 TL Paprikapulver edelsüß
2 TL Garam Masala Gewürz
½ TL Salz

Für die Soße
2 EL natives Olivenöl extra
2 Zwiebeln
200 g Cashewkerne

½ TL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
1 TL Garam Masala Gewürz
1 TL Paprikapulver edelsüß
250 ml passierte Tomaten
200 ml Kokosmilch
1 Ingwerknolle

240 g Basmati-Reis
Salz, frischer Koriander, Speisestärke



Zubereitung

Zunächst den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und waschen. In einer Schüssel das Olivenöl mit allen anderen Zutaten verrühren und mit dem Blumenkohl vermischen. Ein Backblech mit Pergamentpapier belegen, den marinierten Blumenkohl darauf verteilen und bei 180° im Ofen goldbraun backen.

Für die Soße Zwiebeln in feine Würfel schneiden, in Olivenöl andünsten, die Cashewkerne hinzugeben und leicht anrösten lassen. Anschließend die Gewürze zufügen, mit den passierten Tomaten und der Kokosmilch aufgießen. Die Soße ca. 5 Minuten köcheln lassen, von der Ingwerknolle ca. zwei Teelöffel in kleine Würfel schneiden und hinzugeben. Zum Schluss nochmals abschmecken und evtl. mit etwas Speisestärke sämig binden.

Den Basmatireis in einen Topf geben, mit der doppelten Menge Wasser aufgießen und salzen. Den Reis aufkochen lassen, zur Seite stellen und im Topf ausquellen lassen. Vor dem Anrichten kurz mit einem Löffel auflockern.

Mein Tipp

Statt Kokosmilch können Sie auch Hafermilch verwenden.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](#) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken.