

Benarasi Blumenkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 5 EL Butterschmalz
- 175 g Zwiebeln
- 2 TL Koriandersaat
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz
- 125g Tomaten aus der Dose, alternativ Tomatenpüree
- 10 cl Tomatensaft (zB aus abgetropfte Saft aus der Dose)
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kümmel
- 2 Nelken
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL Kardamomsaat

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Blumenkohl putzen in mundgerechte Röschen teilen.

Die Zwiebeln abziehen und hacken.

In einem ofenfesten Schmortopf das Butterschmalz erhitzen und die Blumenkohlröschen darin hellbraun braten, nicht weich werden lassen. Dann aus dem Topf auf einen Teller geben.

In einem Mixer Zwiebeln, Tomaten mit Saft, Salz, Cayennepfeffer, Kurkuma und Koriandersaat glatt pürieren. In das heiße Bratfett geben und unter ständigem Rühren dicklich einkochen lassen, vom Herd nehmen.

Die restlichen Gewürze fein mahlen und in die Sauce rühren. Den gebratenen Blumenkohl unterheben, bis die Röschen gut von der Sauce überzogen sind. Dann den Schmortopf mit Deckel für 15 min in den heißen Ofen stellen. Sehr heiß mit etwas Naan o.ä. servieren.