

Glutenfreies Blumenkohl-Couscous.

für 3 - 4 Portionen

1 Blumenkohl

1 Charlotte

1 Stück Ingwer, gehackt

1 TL Senfsaat, braun

1/2 TL Kurkuma

1 EL Curryblätter

1/3 TL Kreuzkümmel, gemahlen

2 EL Ghee oder Kokosöl

2 EL Cashewnüsse

Zitronensaft

Steinsalz

Roter Pfeffer

|

Cashews hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Beiseite stellen.

Den Blumenkohl waschen und vierteln, Strunk entfernen. Dann mit einer groben Reibe reiben.

Fett in einer großen Pfanne/ Wok erhitzen. Curryblätter hineingeben, Senfsaat zum Springen bringen. Ingwer und Charlotte dazu geben, dünsten. Geriebenen Blumenkohl in das Fett geben und wenden. Kurkuma und Kreuzkümmel hinzu geben. Den Blumenkohl für mindestens fünf Minuten mit einem Deckel abdecken, zwischendrin vorsichtig weiter wenden, bis er gar, aber immer noch bissfest ist.

Den Blumenkohl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashews bestreuen.

Dazu zum Beispiel: Pflaumen-Rotwein-Chutney und Belugalinsen oder einfach frischen Thymian.

|

www.rollingtiger.org happiness integrated



