

# Hier und heute



## **Gebackener Blumenkohl mit Tomatenmarinade und Masala-Currysoße**

Julia Komp serviert gebackenen Blumenkohl mit Tomatenmarinade, Currysoße und Reis. Raffinierte Sterneküche – ganz einfach zubereitet.

### **Das Rezept**

von Julia Komp für zwei Personen

#### **Zutaten für den Reis**

- 400 g Wasser
- 300 g Basmatireis
- 200 g Kokosmilch
- 1 Schalotte
- 1 TL Butter oder Butterschmalz
- Salz nach Geschmack
- 1 Zitronengrasstängel, angehauen

#### **Zubereitung**

Butter in einem Topf aufschäumen und die fein gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Alle Zutaten dazugeben und salzen. Reis einmal aufkochen, dann ziehen lassen.

**Tipp:** Alternativ alle Zutaten in einen Reiskocher geben.

#### **Zutaten für gebackenen Blumenkohl**

- 1 mittelgroßer Blumenkohl, grob in Röschen geteilt
- 3 Zwiebeln
- 2 mittelgroße Tomaten, fein püriert
- 1 EL Ingwer-Knoblauch-Chili, gehackt
- 4-5 EL Öl oder geklärte Butter
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kurkuma
- Salz nach Geschmack
- 1 TL Bockshornkleebblätter
- ½ TL Garam Masala (erst am Ende zugeben!)

#### **Zubereitung**

Die Röschen waschen und gut abtropfen lassen. Zwei Minuten in gesalzenem, mit Kurkuma gewürztem Wasser blanchieren. Zwiebeln feinschneiden. Öl oder Ghee in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen. Kreuzkümmelsamen hineingeben und kurz anrösten, bis sie duften. Die fein gewürfelten Zwiebeln goldbraun anbraten. Ingwer-Knoblauch-Chili hinzufügen und kurz mitbraten. Tomatenpüree, Kurkuma, Koriander und Salz hinzufügen. Mit Garam Masala und Bockshornklee abschmecken. Alles bei mittlerer Hitze köcheln, bis sich das Öl leicht absetzt. Die Blumenkohlröschen unterheben und gut mit der Gewürzmasse vermengen. In eine Auflaufform geben und fünf Minuten bei 160 Grad im Ofen backen.

#### **Zutaten für Tikka Masala**

- 80 g Butter
- 200 g Schalotten
- 1 Soloknoblauch, gerieben (oder 1 große Knoblauchzehe)

# Hier und heute



- 2 TL geriebener Ingwer
- 1-2 grüne indische Chilis, fein gehackt
- 270 g Tomaten (püriert oder sehr fein gehackt)
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 EL Kasuri Methi (zwischen den Fingern zerriebene Bockshornkleeblätter)
- Salz nach Geschmack
- 100 ml Kokosmilch

## Zubereitung

Butter in einer Pfanne zerlassen. Schalotten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Knoblauch, Ingwer und grüne Chilis hinzufügen und ein bis zwei Minuten mitbraten, bis es duftet. Tomaten, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Salz einrühren. Acht bis zehn Minuten köcheln lassen, bis die Soße leicht eindickt und sich etwas Fett absetzt. Kokosmilch unterrühren und weitere drei bis vier Minuten köcheln. Garam Masala und zerdrückte Bockshornkleeblätter unterheben. Nochmals abschmecken und die Soße fein durchmischen.