

## Jeera-Linsen-Reis mit gebackenem Karfiol (Blumenkohl)

Da wir wiederum so richtig Lust auf Karfiol aka Blumenkohl hatten und wir absolute Gewürzfans sind, begaben wir uns auf eine Internetsuche und wurden fündig. Wir haben die Gewürze an unsere geschmacklichen Vorlieben angepasst und sind begeistert! Ein wärmendes & wohltuendes Herbstgericht mehr in unserer Rezeptsammlung.

### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 50 Minuten Zubereitung

### Zutaten für 2-3 Portionen

#### für den- Jeera-Linsen-Reis:

- 100g Basmati Reis gewaschen
- 100g rote Linsen gewaschen
- ½ große Zwiebel fein gewürfelt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen ganz
- 1 Prise Kurkuma gemahlen
- ¼ TL Kardamom gemahlen
- 1 kleiner Sternanis
- 1 TL vegane Butter
- ca. 500ml Wasser (je nach Reissorte)
- 50ml Kokosmilch
- Salz

#### für den Karfiol (Blumenkohl):

- 1 Karfiol (ca. 650g) gewaschen und in nicht allzu kleine Röschen zerteilt
- ¼ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Kurkuma gemahlen
- 1 TL mildes Currypulver
- ½ TL Salz
- 1 EL Maisstärke
- 2 EL Öl
- Kräutersalz, Pfeffer

#### für die Joghurt-Tahini-Sauce:

- 250g ungesüßtes veganes Naturjoghurt
- 2 EL Tahini
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Wasser
- Salz und Pfeffer

#### weitere Zutaten:

- frischer Koriander oder frische Petersilie
- etwas Limettensaft
- rosa Beeren (optional)

### Allergiehinweise

- Glutenfrei



## Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Karfiolröschen in einer großen Schüssel mit den Gewürzen gut vermengen. Dann die Maisstärke und das Öl untermischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Den Karfiol auf einem - mit Backpapier ausgelegten - Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen für ca. 30 Minuten von allen Seiten braun braten.
2. Für den Gewürz-Linsen-Reis die Butter in einem Topf schmelzen. Dann die Zwiebelwürfel, den Kreuzkümmel, den Kurkuma und den Kardamom, sowie den Sternanis dazugeben. Alles für ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten. Dann den Reis und die Linsen beigegeben, mit Salz würzen und mit Wasser auffüllen. Auf kleiner Flamme gar kochen.  
Zum Schluß die Kokosmilch untermischen und nochmals abschmecken.
3. Während der Reis köchelt, alle Zutaten für die Joghurt-Tahini-Sauce gut miteinander verrühren und beiseite stellen.
4. Den Karfiol aus dem Ofen nehmen und mit dem Jeera-Linsen-Reis anrichten. Mit frischem Koriander oder frischer Petersilie bestreuen, mit Limettensaft beträufeln, mit rosa Beeren toppen und mit der Joghurt-Tahini-Sauce genießen!



## Rezeptbeschreibung

Es handelt sich hierbei um ein indisches Gericht, das Wort „Jeera“ bedeutet übersetzt Kreuzkümmel. Der Karfiol hat seinen Ursprung im Mittelmeerraum, wird aber bereits seit dem Mittelalter bei uns angebaut. Aktuellen Studien zufolge bietet er dem menschlichen Körper einen erheblichen Schutz gegen Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und rheumatoider Arthritis. Wir lieben ihn auch deshalb, weil er in der Küche so vielseitig verwendbar ist. Man kann Saucen, Reis, Suppen, Gratins und sogar Karfiol-Steaks draus machen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik