

Phoolgobi Rassa

Blumenkohl in Kokosnuss-Pfeffersauce

Ghee:

Anstelle von Ghee kann sehr gut die Bratbutter gebraucht werden

Gewürze:

Gewürze werden in der indischen Küche nicht heiss angebraten, sondern langsam in der Hitze „geschwitzt“

Die meisten Gewürze erhält man in asiatischen Läden.

Laktosefrei:

Ghee oder Bratbutter durch pflanzliches Bratöl ersetzen.

Zutaten:

Masala für die Sauce

10	schwarze Pfefferkörner	
2cm	Zimtstange	
6	Nelken	
2 TL	Koriandersamen	
1 grosse	Zwiebel	in feine Ringe schneiden
2 EL	Kokosflocken	
2 EL	Sonneblumenöl	erhitzen, Gewürze anrösten und anschliessend im Cutter zu einer Paste verarbeiten.
	Kokosmilchpulver	in 1/2 dl Wasser anrühren ebenfalls zu den Gewürzen geben, gut vermischen.

Blumenkohl

2 EL	Ghee	in einer Pfanne erwärmen
2 TL	Kreuzkümmelpulver	andünsten
600 g	Blumenkohl	in Röschen teilen
150 g	grüne Erbsen	
4 EL	Cashewkerne	alles ebenfalls mitdünsten
150g	Tomaten	gehackt
1 TL	Chilipulver	
1 TL	Kurkumapulver	
etwas	Salz	dazugeben, evtl. etwas Wasser begeben und kochen, bis der Blumenkohl gar ist.
		Das Masala dazugeben und nochmals kurz köcheln lassen.