



Lauwarmer Blumenkohlsalat mit Curry-Dip

Zutaten (4 Personen):

- ca. 1 cm Ingwer
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Tomaten
- 1 kl. Blumenkohl ca. 800 g
- 1 Ds. Kichererbsen 425 ml
- 5 EL Olivenöl
- 1 + 1 EL "rische's Reise nach Indien"
- 200 g griechischer Joghurt
- Salz + Pfeffer

Zubereitung:

- Ingwer schälen und fein reiben.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Tomaten waschen, vierteln, entkernen und fein würfeln.
- Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden.
- Kichererbsen über einem Sieb gut abgießen.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Blumenkohl darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. 50 ml Wasser angießen und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten weitergaren. Anschließend Deckel entfernen und das restliche Wasser verkochen lassen.
- Kichererbsen, Ingwer und 1 EL "rische's Reise nach Indien" zugeben und weitere 5 Minuten unter Wenden braten. Tomatenwürfel mit in die Pfanne geben, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Salat etwas abkühlen lassen.
- Für den Dip: Joghurt mit 1 EL "rische's Reise nach Indien" verrühren und mit Salz nach Geschmack nachwürzen.
- Salat noch lauwarm auf Tellern zusammen mit dem Dip anrichten und mit den Lauchzwiebeln bestreuen.