

Indisches Blumenkohl-Gratin

Bio Kochbox KW 45



Indisches Blumenkohl-Gratin



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Glas geschälte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Sahne
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Paniermehl
- ½ TL Ingwerpulver

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Speisestärke
- 3 TL Curry
- Butter für die Form
- 2 EL Butter zum Belegen

Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser 10 Min. bissfest garen, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten aus dem Glas klein schneiden. Eine feuerfeste Form fetten, Tomatenstückchen und Blumenkohlroschen hineingeben, salzen und pfeffern.

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in der Butter andünsten. Ingwerpulver hinzugeben und mit andünsten, bei mittlerer Hitze weich dünsten. Sahne mit der Speisestärke verrühren, dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce über das Gemüse gießen.

Mit Semmelbröseln bestreuen und mit Butterflöckchen besetzen. Das Gratin im Ofen in 20 Min. goldbraun backen.