

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 Hafer Cuisine
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Paniermehl
- ½ TL Ingwerpulver

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 2 TL Speisestärke
- 3 TL Curry
- Margarine für die Form
- 2 EL Margarine 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 Blumenkohlöschen hineingeben, salzen und pfeffern.

Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und in der Butter andünsten. Ingwerpulver hinzugeben und mit andünsten, bei mittlerer Hitze weich dünsten. Hafer Cuisine 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 Margarineflöckchen besetzen. Das Gratin im Ofen in 20 Min. goldbraun backen.