DINNERLY

Tandoori-Blumenkohl mit Aprikosenchutney

auf cremigem Perlencouscous-Salat

ca. 40min 2 Portionen

Dieses Gericht ist ein echter Gewinner – in Sachen Geschmack hat es nämlich das große Los gezogen. Und das Beste: Alle, die es essen, gewinnen gleich mit! Es gibt zarten Blumenkohl aus dem Ofen, erst in Tandoori-Gewürz und dann in einer fein-süßlichen Aprikosenmarinade geschwenkt, die alle Herzen höher schlagen lässt. Dazu gibt es einen flockigen Salat aus Perlencouscous, Gurke und Koriander mit cremigem Joghurtdressing. Mmmh!

WAS DU VON UNS BEKOMMST

- 200g Perlencouscous [1]
- 1 großer Blumenkohl
- 1 Päckchen Tandoori-Masala-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Aprikosenchutney [10]
- 1 Becher Joghurt [7]
- 1 Minigurke
- 10g Koriander

WAS DU ZU HAUSE BENÖTIGST

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

KÜCHENUTENSILIEN

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

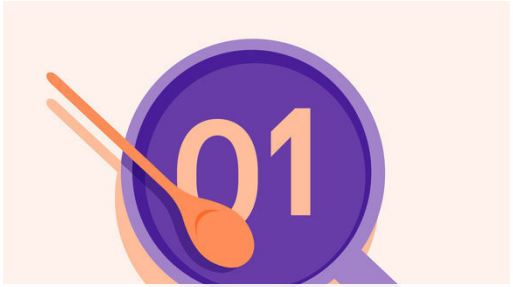
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

ALLERGENE

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

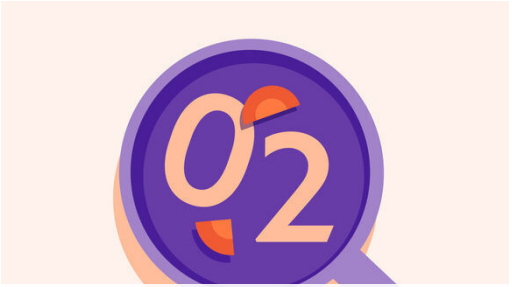
NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

Energie 726kcal, Fett 27.6g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 20.3g



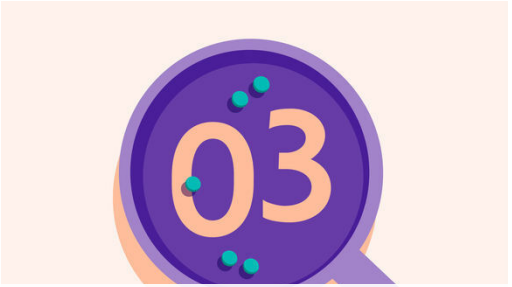
1. Perlencouscous kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



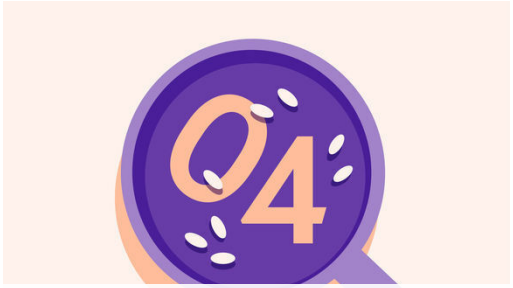
2. Blumenkohl rösten

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen zerteilen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20–24Min. rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



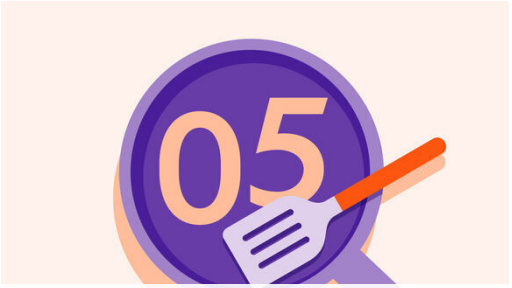
3. Blumenkohl verfeinern

Das **Aprikosenchutney** mit 1EL Olivenöl, 1TL (Weißwein-)Essig und 1TL Honig verrühren. Den fertig gerösteten **Blumenkohl** im **Aprikosenchutney** schwenken, bis er gleichmäßig bedeckt ist.



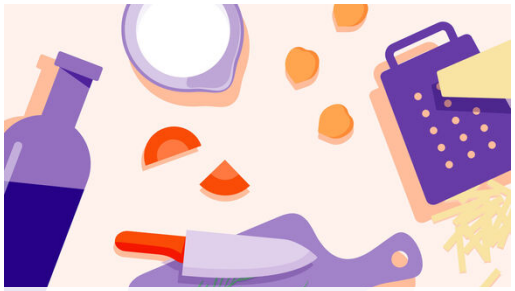
4. Zutaten vorbereiten

1 kleine Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt**, 2EL Wasser und 1EL (Weißwein-)Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurke** längs halbieren und quer in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Joghurt**, die **Gurken** und die **½ des Koriander**s unter den **Perlencouscous** heben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Den **Blumenkohl mit Aprikosenchutney** auf dem **Perlencouscous** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** bestreut servieren.



6. Knuspernuss

Wer ein bisschen mehr Biss auf seinem Teller haben möchte, kann das Gericht mit ein paar gerösteten Nüssen verfeinern. Die Wahl der Sorte bleibt dabei jedem selbst überlassen.