

Und noch ein vegetarisches Rezept
Blumenkohl und Spinat mal ganz anders:

Spinat-Blumenkohl-Bhaji

1 Blumenkohl
500 g frischer Spinat
4 EL Öl
2 Zwiebeln, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Stück Ingwerwurzel (so groß wie der Daumen eines 9-jährigen Jungen), fein gehackt
1 1/4 TL Cayennepfeffer, nach Belieben mehr oder weniger (oder Harissa)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma
2 TL Koriander, frisch gemörsert
450 g Tomaten aus dem Glas, gehackt
300 ml Gemüsebrühe
Saiz und Pfeffer

Blumenkohl in Röschen zerteilen, Strunk für was anderes (z.B. Suppe) aufheben. Zwiebeln und Blumenkohlröschen im Öl anbraten. Ca. 3 min weiterdünsten. Knoblauch, Ingwer und Gewürze zugeben und eine weitere Minute bei schwacher Hitze dünsten. Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen. Dann bei schwacher Hitze 8 min köcheln lassen.

Den Spinat in den Topf geben, umrühren und wenden, bis er schlaff wird. Weitere 8 bis 10 min köcheln, Rühren nicht vergessen. Wenn der Blumenkohl die richtige Bisfestigkeit hat, servieren.

Mathias Paul

