



Pikante kalifornische Walnuss - Blumenkohl-Wraps nach indischer Art



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 317 kcal	Fett: 24,7 g
Eiweiß: 8,62 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 3,5 g
Kohlenhydrate: 12,8 g	ungesättigte Fettsäuren: 21,2 g

Zubereitungszeit:

25 Minuten, Garzeit im Ofen: 30 Minuten

Zubereitung:

1. Ofen auf 220°C (Umluft: 200°C, Gas: Stufe 4) vorheizen. Den Blumenkohl mit einem Esslöffel Olivenöl bestreichen und auf einem Backblech 25 bis 30 Minuten backen, bis er goldbraun ist.
2. Die Temperatur auf 180°C (Umluft: 160°C, Gas: Stufe 2-3) reduzieren und die kalifornischen Walnüsse für fünf Minuten mitrösten. Beides anschließend Beiseite stellen.
3. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln dazugeben und anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen und für weitere zwei Minuten anbraten. Anschließend Wasser, Tomatenmark, Rosinen, Chilipulver, Garam Masala, Kumin, sowie Salz hinzugeben und köcheln lassen bis das Wasser verkocht und eine dickflüssige Masse entstanden ist.
4. Die Blumenkohlmischung feinhacken und mit dem Knoblauchöl zur Tomaten-Gewürzmasse hinzufügen. Alles für weitere drei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und kurz ruhen lassen.
5. In der Zeit den Raita Joghurt vorbereiten, indem alle Zutaten miteinander gründlich vermengt werden und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.
6. Die Walnuss-Blumenkohl Füllung mit Salat-Wraps oder indischem Fladenbrot servieren. Dazu Raita Joghurt reichen.

Zutaten für 6 Portionen :

Für die Walnuss - Blumenkohl Füllung:

- 1 kleiner Blumenkohl, zerkleinert
- 130 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 2 EL natives Olivenöl
- 100 g Zwiebeln, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Thai Chili (oder eine mittlere Jalapeno), entkernt und zerkleinert
- 120 ml Wasser
- 60 g Tomatenmark
- 50 g Rosinen
- 2 1/2 TL Chilipulver
- 2 TL Garam Masala
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Knoblauchöl
- 1 TL Salz

Für die Joghurt Raita (indischer Joghurt-Dip):

- 240 g griechischer Joghurt (3,5 %)
- 30 g Gurke, fein gewürfelt
- 30 g kalifornische Walnüsse, geröstet und gemahlen
- 1 EL frische Minze, gehackt
- 1 EL frischer Koriander, gehackt
- Zitronensaft- und abrieb
- Meersalz und Pfeffer, falls benötigt
- Dazu: 6 Wraps oder indisches Fladenbrot