

BLUMENKOHL IN SENFSAAMEN-SAUCE

Zutaten für die Sauce

- 1 EL [braune Senfsamen](#)
- 1 EL [Koriandersamen](#), gemahlen
- 1,5 TL [Kreuzkümmel](#), gemahlen
- 1/4 TL [Kurkumapulver](#)
- 1/2 TL [Cayennepfeffer](#)
- 1 TL Salz
- 1 Tomate gerieben

Zutaten für den Blumenkohl

- 5 EL Olivenöl
- 2 Kg Blumenkohl, in grosse Röschen gebrochen
- 1/2 TL braune [Senfsamen](#)
- 2,5 cm frische Ingwerwurzel, geschält und in sehr feine Streifen geschnitten
- 15 [Curryblätter](#)

Die Senfsamen in einer sauberen Gewürzmühle oder einem Mörser Grob mahlen. In eine Schüssel geben. Alle anderen Saucenzutaten hinzufügen, dann 250ml Wasser angießen, verrühren und beiseite stellen. Das Öl in einer grossen Kasserolle bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Blumenkohlröschen hineingeben und Rühren anbraten, bis sie sich an manchen Stellen kräftig braun färben. Wenn sie fast gar sind, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in eine Schüssel geben. Nun die Senfsamen in das Öl geben. Sobald sie nach wenigen Sekunden zischend zu hüpfen beginnen, die Ingwerstreifen hinzufügen und anbraten, bis sie zu bräunen beginnen. Dann die Gewürzpaste, weitere 350 ml Wasser, die Curryblätter und den Blumenkohl dazugeben. Bei mittlerer bis niedriger Temperatur zum Köcheln bringen und knapp gar kochen, dabei die Blumenkohlröschen gelegentlich wenden. Am Ende sollte die Sauce so eingedickt sein, dass sie schön sämig ist und den Blumenkohl überzieht; während des Einkochen die Temperatur nach Bedarf anpassen.

LaCucina