

TANDOORI MASALA

Für ca. 30 g

Zubereitung: ca. 15 Min.



1 EL Kreuzkümmelsamen
 1 EL Koriandersamen
 1 EL gemahlener Knoblauch
 ½ TL gemahlener Ingwer
 1 EL Zwiebelpulver
 1 Prise Chilipulver
 1 EL edelsüßes Paprikapulver
 1 TL gemahlene Kurkuma
 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch
 gemahlen
 1 ½ TL Salz
 1 TL Rote-Bete-Pulver
 4 Gewürznelken
 1 Prise Zimtpulver
 ½ TL frisch geriebene Muskatnuss
 1 TL Kokosblütenzucker

1. Alle Gewürze in einem Mörser oder einer Gewürzmühle zerkleinern. In ein dunkles Schraubglas umfüllen und an einem trockenen Ort aufbewahren.

info Diese Gewürzmischung passt wunderbar zu Geflügel und anderen Fleischgerichten. Für alle BBQ-Fans: Das Gewürz mit etwas Öl vermischen und als Rub für Grillfleisch verwenden.

BURNT AUBERGINES MIT BLUMENKOHL-HUMMUS

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion ca. 390 kcal



1 kleiner Blumenkohl (ca. 400 g)

2 EL Rapsöl

Salz

4 Auberginen

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 250 g)

4 Knoblauchzehen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 Msp. Chilipulver

Saft von 1 Limette

2 EL Tahin (Sesampaste)

1 TL Zucker

Pfeffer

Für das Topping

10 g Koriandergrün (nach Belieben)

50 g gehackte Pistazien

100 g Granatapfelkerne

1. Den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen schneiden und in einer Schüssel mit dem Rapsöl und ½ TL Salz vermengen. Die Blumenkohlröschen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen. Herausnehmen.
2. Den Backofen auf 220° Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auberginen rundherum mehrmals mit einer Gabel einstecken, auf einen Backofenrost legen und im Ofen (Mitte) 12–14 Min. garen, bis die Haut schwarz wird.
3. Inzwischen die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Blumenkohlröschen, Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Chilipulver, Limettensaft, Tahin und Zucker in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Hummus mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Auberginen herausnehmen und vorsichtig mit einem kleinen Messer häuten, dabei den Strunk dranlassen, damit die Auberginen nicht auseinanderfallen. Die gehäuteten Auberginen auf Küchenpapier legen, da sie Wasser verlieren.
5. Den Hummus kreisrund auf Tellern anrichten und die Auberginen daraufsetzen. Koriander, falls verwendet, waschen, trocken schüttern und hacken. Hummus und Auberginen mit den gehackten Pistazien, Granatapfelkernen und Koriander toppen.

tipp Der Blumenkohl kann auch durch andere Gemüsesorten, wie zum Beispiel Brokkoli oder Möhren, ersetzt werden.