

Rezept von Jan Hendrik van der Westhuizen [janonline.com](http://janonline.com)

## BLUMENKOHL UND KICHERERBSEN-BREYANI mit Happiness Spice Lemon & Ginger Nr. 24/Vegetarisch

ZEIT: 1 Stunde/ 4-6 Gerichte

### Zutaten:

- 1 Kopf Blumenkohl, in einzelne Röschen zerteilt
- 10 ml gemahlener Ingwer
- 3 Knoblauch Zehen, fein gehackt
- 3 ml getrocknete Chiliflocken
- 10 ml Hühnerfleisch-Masala
- 10 ml gemahlener Kreuzkümmel
- 10 ml gemahlener Koriander
- 5 ml Kurkuma
- 4 Kardamomschoten, zerdrückt
- 2 Zimtstangen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Tomaten, fein gewürfelt
- 250 ml Joghurt nach griechischer Art
- Ukuva's Taste of Happiness Lemon & Ginger NR 24

### Beilage zum Briyani:

- 400 ml langkörniger weißer Reis
- 500 ml getrocknete braune Linsen
- 40 ml Rapsöl
- 3 große Zwiebeln, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 8 kleine Kartoffeln, geschält
- 5 ml Kurkuma, aufgelöst in 600 ml kochendem Wasser
- 1 Dose Kichererbsen, abgetropft

### Zubereitung:

Marinade: Die Blumenkohlröschen in eine große Rührschüssel geben. Die restlichen Zutaten für die Marinade in eine Rührschüssel geben und gut vermischen. Mit Isivuno-Ingwer und Zitronensalz würzen. Abschmecken, reicht das Salz aus? Die Marinade über den Gelbschwanz löffeln und vorsichtig durchmischen. Die Schüssel abdecken und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

So wird das Briyani zubereitet: 500 ml Wasser in einem Topf mit einem dicht schließenden Deckel zum Kochen bringen. Die Zugabe von Salz ist optional. Den Reis hinzugeben und zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Den Reis abgießen und beiseite stellen - er wird im Briyani im Ofen weitergaren.

Die Linsen vor dem Kochen mit Wasser abspülen, um Staub und Rückstände zu entfernen. Die Linsen in einen großen Kochtopf geben und mit 1 Liter Wasser bedecken. Achten Sie darauf, dass der Topf groß genug ist, da sich die Größe der Linsen verdoppeln oder verdreifachen wird. Die Linsen 25 Minuten lang kochen und abgießen. Beiseitestellen.

Heize den Ofen auf 180 °C vor. Dann wird das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzt und die Zwiebeln hinzugefügt. Anbraten, bis sie weich und braun sind. Den Blumenkohl aus dem Kühlschrank nehmen und die Marinade abkratzen - diese für später aufheben. Den Blumenkohl in der gleichen Pfanne wie die Zwiebeln braun braten und in eine Auflaufform geben. Die Kartoffeln etwa 15 Minuten lang kochen - auch damit sie weich sind, wenn das Briyani aus dem Ofen kommt. Nun beginnt das Schichten. Nimm eine große Kasserolle - schichte etwas Reis in den Boden, dann die Linsen, den Blumenkohl, die Kichererbsen, die Röstzwiebeln, etwas Marinade und die Kartoffeln. Wiederhole diesen Vorgang mit den restlichen Zutaten. Dann wird Kurkumawasser darüber gegossen und die Kasserolle fest mit Alufolie abgedeckt. Gut verschliessen und ca. 30 Minuten in den Ofen schieben.

En Guetä!



Vegi Bild folgt