

Daimler BKK

Rezepttipp

Blumenkohl-Möhre orientalisch

ZUTATEN (für 3–4 Portionen)

1 mittelgroßer Blumenkohl

1 Bio-Zitrone

halber Teelöffel Kurkuma

2-3 mittelgroße Möhren

halbes Bund Schnittlauch

2 EL neutrales Rapsöl

halber Teelöffel Kreuzkümmel

halber Teelöffel Koriander

viertel Teelöffel Zimt

Pfeffer & Salz aus der Mühle

250–300 g Vollmilch-Naturjoghurt

ggf. 3–4 Esslöffel geröstete Kürbiskerne

Ihre **Daimler BKK** wünscht viel Freude bei der Zubereitung und einen guten Appetit. Weitere Ernährungsangebote erhalten Sie online unter



www.daimler-bkk.com
Webcode 1874

Rezeptvorlage: www.treffpunkt-ernaehrung.de



Foto: Jorg Bambynek

ZUBEREITUNG

Blumenkohl vom Strunk befreien, waschen und in Röschen teilen. Zitrone halbieren und auspressen. In einem Gemüsetopf, evtl. mit Siebeinsatz, etwas Wasser erhitzen und leicht salzen; Zitronensaft, Kurkuma und Blumenkohl zugeben; diesen in 6–7 Minuten bei geschlossenem Deckel bissfest garen.

Zwischenzeitlich Möhre schrubben, waschen und mit einem Sparschäler längs hobeln; Schnittlauch waschen, trockenschwenken und in feinere oder breitere Röllchen schneiden.

Eine beschichtete Pfanne mit 4/5 Hitze anheizen, Öl zugeben, danach die Gewürze und diese nur kurz anschwitzen lassen; dann Möhrenhobel und Blumenkohlröschen zugeben – alles miteinander vermengen und sanft anbraten (das dauert nur 3–4 Minuten). Joghurt unter die Gemüsemischung heben, abschmecken und mit Schnittlauch und Kürbiskernen dekoriert servieren.

Als Beilage passen sowohl junge Kartoffeln als auch Nudeln, Naturreis oder Hirse.