



Tandoori Blumenkohl mit Minz Dip

Für den Blumenkohl

1 Glas Sabita Tandoori Masala Paste

1 Mittelgroße(s) Blumenkohlkopf

Etwas Minzblätter, gehackt

Für den Minz-Dip

1 Bündel Minze

1 Kleine(s) Knoblauchzehe

1 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Etwas Chili gemahlen

250 g Vollmilchjoghurt

4 Teelöffel Öl

Etwas Salz & Zucker

Tandoori Blumenkohl mit Minz Dip

1. Backofen auf 220 C vorheizen.

Gesamtzeit: 1 h 15 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 4 Personen

Die grünen Blätter des Blumenkohls abschneiden. Den unteren Teil des Strunks abschneiden, damit der Blumenkohl flach liegen kann. Ein Kreuz in den Boden des Blumenkohls schneiden und dann mit der Tandoori-Paste bestreichen.

Blumenkohl auf ein Backblech (mit Backpapier) legen und etwa 60 min backen (oder bis er weich ist). Alle 15 min etwas Öl über den Blumenkohl träufeln. (Die Garzeiten können je nach Größe des Blumenkohls variieren.)

In der Zwischenzeit für den Dip Blättchen der Minze abzupfen. Den Knoblauch zerkleinern. Beides mit Zitronensaft und je 1 Prise Salz, Zucker und Chilipulver mit der Hälfte des Joghurts im Mixer fein pürieren. Mit dem übrigen Joghurt verrühren. Kalt stellen.

Den Blumenkohl mit gehackten Minzblättern garnieren und mit dem Minz-Dip servieren.