



INDIAN COCONUT DAL MIT BLUMENKOHL-ANANAS-STEAKS, DAZU FRIED BASMATIREIS

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN

ASIATISCH

VEGAN

ZUTATEN

- ☐ HILCONA IT'S VEGIC Indian Coconut Dal, 1.5 kg
- ☐ Blumenkohl, 1.4 kg
- ☐ Ananas Würfel frisch, 250 g
- ☐ Kurkuma, gemahlen, 10 g
- ☐ Kardamom gemahlen, 10 g
- ☐ Vanilleextrakt, 10 g
- ☐ Chilies geschrotet, 5 g
- ☐ Soja Sauce "japanisch", 60 g
- ☐ Ahornsirup, 60 ml
- ☐ Rapsöl, 70 ml
- ☐ Sesamöl, geröstet, 50 ml
- ☐ Rapsöl, 70 ml
- ☐ Basmatireis gedämpft, 1.5 kg
- ☐ Currypulver mild, 12 g
- ☐ Speisesalz, 10 g

ZUBEREITUNG

- 1 Marinade aus allen Zutaten, von Ananas bis geröstetes Sesamöl herstellen
- 2 Blumenkohl in jeweils 10 Schnitze schneiden, die zarten Blätter nicht entfernen
- 3 Basmatireis nach Rezept produzieren
- 4 Blumenkohlschnitze auf Backbleche setzen mit der Marinade bestreichen
- 5 Den marinierten Blumenkohl im vorgeheizten CombiSteamer bei Heissluft 160° C Umluft für ca. 30 Minuten backen
- 6 In der Zwischenzeit den Indian Coconut Dal im vorgeheizten CombiSteamer bei 135°C und 40% Dampf für 25 Minuten garen
- 7 Den Basmatireis im Rapsöl „rührbraten“ und abschmecken mit Curry und Salz
- 8 Den Curry-Reis auf vorgewärmte Teller verteilen, die gebackenen Blumenkohlschnitze darüber legen
- 9 Und das Indien Coconut Dal gefällig daneben anrichten

TIPP! Den Fried Rice kann man nach Belieben mit Wok-Gemüse ergänzen.