



Tandoori-Blumenkohl mit Joghurt

Zutaten

- 600 g Blumenkohl (frisch)
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI MAGIC ASIA Würzpaste für Tandoori Chicken Style
- 80 g Zwiebeln, rot
- 150 g Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Salz
- etwas Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL Petersilie, glatt, gehackt
- 120 g Naan Brot

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C Ober-Unter-Hitze (180 °C Umluft) vorheizen.
2. Blumenkohl putzen, waschen, den Strunk entfernen und in kleine Röschen teilen. Würzpaste mit Öl verrühren und zusammen mit den Blumenkohlröschen in einer Schüssel gut mischen, bis die Röschen mit Würzpaste benetzt sind.
3. Zwiebel schälen und in grobe Spalten schneiden. Zusammen mit dem Blumenkohl in einer Auflaufform verteilen. Im Backofen ca. 35-40 Min. backen.
4. Naan Brote nach Packungsanweisung zubereiten. Für den Joghurt-Dip den Joghurt mit Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Tandoori-Blumenkohl mit dem Joghurt und Naan Brot anrichten und nach Belieben mit Zitronenachteln servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	51 g
Energie	1150 kcal
Fett	33 g
Protein	17 g

🕒 42 Minuten

⊕ 2 Portionen