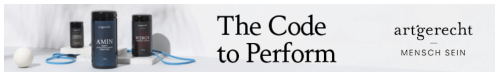


The taste of India: Champignon-Masala

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 200g Baby-Blattspinat
- 1 rote Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten
- 100ml Mandelmilch
- 30g Ghee
- 1 TL Kokosöl
- 400g Champignons
- 1 EL Garam Masala
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Koriander, gemahlen
- eine Prise Chiliflocken
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- Salz
- frischer Koriander zum Garnieren



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Den Blumenkohl mit einer Reibe in kleine Schnitzel reiben, bis sie in etwa Reiskorn-Größe haben.

Die Tomaten zusammen mit der Mandelmilch und dem Ghee in einem Topf erwärmen und auf mittlerer Stufe für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Umrühren nicht vergessen!

Währenddessen die Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Champignons vierteln. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons samt Zwiebeln darin anbraten, bis sie zusammenfallen.

Den “Blumenkohlreis” mit einem Schluck Wasser in einem Kochtopf mit geschlossenem Deckel dünsten.

Die Gewürze sowie den Baby-Blattspinat unter die Tomaten-Mandelmilch-Flüssigkeit mischen und umrühren, bis der Spinat zusammengefallen ist. Anschließend die angebratenen Champignons dazugeben. Alles noch einmal umrühren, abschmecken und zusammen mit dem Blumenkohlreis und frischem Koriander garniert servieren.

© 2026 TIME2TRI GmbH