

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.