



Butter Cauliflower

Zutaten:

500 g Karfiol
40 ml Olivenöl
60 ml Öl zum Garen
100 g Zwiebel
10 g Knoblauch
1 g Ingwer
40 g Cashewkerne
500 g Tomaten passiert
200 ml Kokosmilch
20 g Margarine vegan

Gewürze: Kurkuma, Chili,
Paprika, Koriander, Garam
Masala, Kreuzkümmel

Gemüse vorbereiten:

1. Karfiol (500 g) waschen, in Röschen zupfen und auf einem vorbereitetes Backblech mit Backpapier verteilen.
2. Den Karfiol mit Olivenöl (40 ml), 1 TL Kurkuma, 1 TL Chili, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Koriander gemahlen, 1 TL Garam Masala, 1 TL Kreuzkümmel gemahlen und Salz marinieren.
3. Für ca. 20-30 Minuten im Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze goldbraun backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Sauce zubereiten:

1. Knoblauch (10 g) und Ingwer (1 g) schälen und mixen bis eine Paste entsteht.
2. Öl zum Garen (60 ml) erhitzen und die Zwiebel (100 g) darin anschwitzen. Die Knoblauch-Ingwerpaste, Gewürze sowie die Cashewnüsse (40 g) dazugeben und alles kurz scharf anbraten (40 Sekunden). Mit den Tomaten passiert (500 g) und Kokosmilch (200 ml) ablöschen und nach Geschmack würzen.
3. Mit geschlossenem Deckel auf niedriger bis mittlerer Hitze 15-20 Minuten unter mehrmaligem Umrühren köcheln lassen.
4. Mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und den gebackenen Karfiol unterheben und anrichten.

