



Blumenkohl mit Kräuterjoghurt und Tomaten-Curry-Couscous

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Salz	1 EL
Olivenöl	2 EL
Cherrytomaten	500 g
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Currypulver	1 TL
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	10 g
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, Schöpfkelle, Frischhaltefolie

1. Blumenkohl waschen und den Strunk entfernen, sodass der Kopf noch als Ganzes bleibt. Den unteren Teil des Kohlkopfs rautenförmig ca. 1 cm tief einschneiden. Blumenkohl in einen Topf legen, mit Salzwasser bedecken, 1 EL Olivenöl dazugießen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 20–25 Min. garen.
2. Tomaten waschen und halbieren. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous, Tomaten, Currypulver und 1 EL Olivenöl mit heißer Gemüsebrühe übergießen und mit Frischhaltefolie bedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Minze und Petersilie waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Kräuter mit Joghurt mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit einer Schaumkelle Blumenkohl aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. Tomaten-Curry-Couscous abschmecken und mit Blumenkohl und Kräuter-Joghurt auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	288 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	5 g