

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Tandoori- Blumenkohlsteaks für die Grillsaison

Mit einem Mangorelish

Zutaten: 1 Blumenkohl, 5 El Joghurt, 1 TL Ihrer Lieblingscurrymischung, 1 TL Kurkuma, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Öl zum Bestreichen

Zubereitung: Den Blumenkohl mit Strunk in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Joghurt und die Gewürze verrühren, den Blumenkohl darin marinieren.

Entweder auf dem leicht geölten Grillrost oder auf einer mit Öl gefetteten Alufolie auf dem Grill von beiden Seiten garen.

Für das Relish:

Zutaten: 2 reife Mango, 1 rote Chili, 2 Zwiebeln, 1 Limette, Ingwer, Koriander, Honig, Salz, Pfeffer, Zucker, Orangensaft oder Mangosaft, Öl.

Zubereitung: Das Mangofleisch würfeln, feingehackte Zwiebeln, Ingwer und Chili in Öl anschwitzen, zuckern, salzen und pfeffern, ablöschen mit Saft, einkochen, Honig zugeben, noch warm mit dem Mangofleisch mischen, abschmecken mit Limettensaft und Limettenabrieb, den gezupften Korinader aufstreuen.