



Blumenkohl Mae Hong Son Patgralam Maehongson

Herkunft: Thailand

Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Zutaten für 4 Portionen

300 g Blumenkohl
200 g Erbsen
4 Zehen(n) Knoblauch
2 cm Ingwer
½ TL Zimt
1 Prise Pfeffer
1 Prise Kümmel gemahlen
1 Prise Salz
300 g Joghurt
1 EL Sojasauce
3 EL Öl
20 g Cashew-Nüsse

Vorbereitung

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken, die Cashewnüssen fein hacken. Vom Blumenkohl nur die Röschen verwenden.

Zubereitung

Den Blumenkohl und die Erbsen zusammen in kochendes Wasser geben und ein wenig vorkochen. Dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen und den Knoblauch darin goldgelb anbraten. Blumenkohl und Erbsen hinzufügen, umrühren und kurz kochen lassen. Nun Ingwer, Sojasauce, Zimt und Kümmel mit hineinrühren, anschließend den Joghurt unter vorsichtigem Umrühren in die Pfanne geben und noch einige Minuten kochen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit gehackten Cashewnüssen garniert servieren.