



## *Blumenkohl mit Kichererbsen*

### ▼ Zutaten:

½ Teelöffel	<b>Safranfäden</b>
1 große	<b>Zwiebel</b>
½	<b>Blumenkohl</b>
1 grüne	<b>Chilischote</b>
1 Bund	<b>Petersilie</b>
400 Milliliter	<b>Gemüsefond</b>
100 Milliliter	<b>Kokosmilch</b>
1 Dose	<b>Kichererbsen</b>
	Salz Pfeffer Cayenepfeffer Öl

### ■ Zubereitung:

1. den Safran im Mörser zerreiben und mit 2 Esslöffeln warmen Wasser verrühren
2. die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden
3. den Blumenkohl waschen putzen und in kleine Röschen teilen
4. die Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein würfeln
5. die Petersilie abbrausen und trocken schütteln
6. die Blätter fein hacken
7. das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten
8. den Blumenkohl zugeben
9. unter rühren 1-2 Minuten anbraten
10. den Fond und den Safran mischen und dazu gießen
11. den Blumenkohl 3 – 4 Minuten bissfest köcheln lassen
12. dabei öfter umrühren, damit sich die gelbe Farbe verteilt
13. das Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben und warm halten
14. die Garflüssigkeit stark einkochen lassen
15. die Kokosmilch unterrühren und Salz, Pfeffer und Cayenepfeffer kräftig würzen
16. die Kichererbsen über einem Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen
17. in der Kokos – Safran – Brühe erwärmen
18. den Blumenkohl untermischen und alles miteinander erhitzen
19. mit Chili und Petersilie bestreuen