

BLUMENKOHL UND MANGO

IN WÜRZIGER JOGHURTMARINADE

**BARBECUE-
GARTEMperatur:**
mittlere Hitze

FÜR 4 PERSONEN

6 EL ungesüßter
Natur-Sojajoghurt
1 EL Sonnenblumenöl
1 EL milde Currypaste (vegan)
½ TL gemahlene Kurkuma
½ TL gemahlener
Kreuzkümmel
1 Prise getrocknete
Chiliflocken
Meersalz
1 kleiner Kopf Blumenkohl,
Blätter entfernt und in
16 mundgerechte Röschen
zerteilt
2 feste Mangos, geschält und
in 12 mundgerechte Stücke
gewürfelt
frisch gepresster Saft von
¼ unbehandelten Zitrone
1 kleine Handvoll
Koriandergrün, frisch
geschnitten

Mariniert die Blumenkohlröschen in pikant gewürztem Joghurt, bevor ihr sie auf den Grill legt. Bei dieser simplen Zubereitung nimmt der Blumenkohl all die Aromen auf. Serviert dazu Pilzwürste »Masala« (siehe S. 64) und einen Karottensalat mit Koriander und gerösteten Cashewkernen (siehe S. 114).

1 Joghurt, Öl, Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chiliflocken und 1 Prise Meersalz in einer großen Schüssel gründlich vermengen.

2 Die Blumenkohlröschen zufügen und mit der Marinade bedecken. Die Schüssel mit Frischhaltefolie oder einem Deckel abdecken und den Blumenkohl 2 Stunden marinieren.

3 Überschüssige Joghurtmarinade abschütteln und die Röschen abwechselnd mit Mangostücken auf vier Metallspieße stecken (je 4 Blumenkohlröschen und 3 Mangostücke).

4 Die Spieße auf den heißen Rost legen und 12–15 Minuten grillen. Mehrfach wenden, sodass sie rundum angebräunt werden. Vom Grill nehmen, dann Blumenkohl und Mango vorsichtig von den Spießen schieben. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Koriandergrün bestreuen.

HEISSER TIPP

Während des Grillens werden die Mangostücke weich und klebrig. Nehmt deshalb am besten noch nicht ganz reife Mangos, die sich gut aufspießen lassen und beim Grillen nicht herunterfallen.