

Blumenkohlbällchen in Tomatensauce

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – 500 g Kartoffeln – 1 Ei – 2 TL Koriander – Mehl – Salz – Pfeffer – 1 Dose geschälte Tomaten – 2 Knoblauchzehen – etwas Chilipulver – 2 TL Kurkuma – 2 TL Kreuzkümmel – 2 EL Öl – 200 g Joghurt

Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, Kartoffeln abbürsten
- beides getrennt voneinander in kochendem Salzwasser garen
- Kartoffeln pellen und abkühlen lassen, dann beides durch die Kartoffelpresse drücken
- Zusammen mit dem Ei, Salz und Pfeffer und so viel Mehl vermischen bis eine formbare Masse entsteht
- Ofen auf 200°C Umluft vorheizen
- Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aus der Masse kleine Kugeln formen, auf das Blech legen und ca. 30 Minuten backen
- In der Zwischenzeit das Öl in einem Topf erhitzen, alle Gewürze zugeben und umrühren
- Tomaten untermischen und alles bei milder Hitze im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln lassen
- Sauce vom Herd nehmen und den Joghurt unterrühren

Wir wünschen guten Appetit!

