Blumenkohl Mae Hong Son
Patgralam Maehongson

Blumenkohl Mae Hong Son ist ein thailändisches Gemüsegericht, das Blumenkohl und Erbsen mit einer Vielzahl von Gewürzen und Aromen kombiniert. Der Knoblauch und Ingwer verleihen dem Gericht eine würzige Basis, während Zimt, Pfeffer und gemahlener Kümmel für eine komplexe Geschmacksnote sorgen. Der Joghurt und die Sojasauce bringen eine cremige und leicht salzige Komponente, und die Cashew-Nüsse fügen eine knusprige Textur hinzu.
Insgesamt ist es ein ausgewogenes Gericht mit einer harmonischen Mischung aus würzigen, aromatischen und cremigen Aromen. Dazu zu Reis servieren.

Herkunft: Thailand
Kategorie: Beilagen, Gemüsegerichte

Vorbereitungszeit: 15 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

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 anbraten. Nun Ingwer, Sojasauce, Zimt und Kümmel mit hineinrühren, anschließend den Joghurt unter vorsichtigem Umrühren in die Pfanne geben und noch einige Minuten garen lassen. In einer vorgewärmten Schüssel mit gehackten Cashewnüssen garniert servieren.

© 2026 coquina.de