



Rezept

Blumenkohl-Curry

Die leichte Schärfe des Blumenkohl-Curry weckt deine Sinne

30 Min

Aktive Zeit



30 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

BLUMENKOHL

- 600 g Blumenkohl **Saison**
- 100g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 EL Rapsöl
- 1/4 Bund Koriander, Blättchen zerzupft

SAUCE

- 1 Zwiebel, in Streifen **Saison**
- 1 EL Currypaste
- 1/2 Zimtstange
- 1 roter Peperoncino, längs halbiert, entkernt
- 2 EL Rapsöl
- 2 cm Ingwerwurzel, gerieben
- 1 cm Kurkumawurzel, gerieben
- 1 Dose gehackte Tomaten (230g)
- 2.5 dl Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Und so wird's gemacht

1 von 2

SAUCE

Zwiebel, Currypaste, Zimt und Peperoncino im heißen Öl rührbraten. Ingwer und Kurkuma dazugeben, 2–3 Minuten mitrührbraten. Tomaten und Kokosmilch dazugeben, 5–10 Minuten köcheln, würzen.

2 von 2

BLUMENKOHL

Blumenkohl (Röschen) und Erbsen portionenweise im heißen Öl je 4–5 Minuten braten, zur Sauce geben, 3–5 Minuten in darin ziehen lassen. Blumenkohl-Curry anrichten, mit Koriander garnieren.

TIPP

Zu diesem Gericht passt Reis / Basmatireis.