

Blumenkohl-Curry



Zutaten

4 Personen
1 Blumenkohl (ca. 750-1000g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 TL gem. Paprikapulver
1 TL gem. Kurkuma
1 TL gem. Ingwer
2 EL gem. Currypulver
50 g Tomatenmark
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1-2 TL Salz
1 TL schwarzen Pfeffer
1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Kreuzkümmel
150 g TK Erbsen
Basmati Reis für 4 Personen

So wird's gemacht:

Zunächst Blumenkohl waschen, Röschen vom Strunk befreien und klein schneiden. Derweil Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Paprikapulver hinzugeben und leicht mitrösten. Blumenkohl hinzufügen und anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Die restlichen Gewürze und Kräuter sowie das Tomatenmark hinzugeben, gut verrühren und 20 Minuten köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren.

Derweil den Reis kochen.

Zum Schluss die Erbsen in das Curry rühren, nochmals abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Reis servieren.

