Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Curry-Kokoscreme

Ein Rezept von Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Curry-Kokoscreme, am 28.04.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
300 g	festkochende Kartoffeln
125 ml	Gemüsebrühe
1 TL	mildes Currypulver
	schwarzer Pfeffer
100 ml	Kokoscreme
	1/2 rote Paprikaschote
20 g	Diätmargarine
400 g	Blumenkohl, geputzt gewogen
	Salz
	1/4 TL gemahlener Koriander
2 EL	gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein würfeln. Die Paprikahälfte waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

2. In einer Pfanne mit hohem Rand die Margarine erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikawürfel darin unter Rühren anbraten. Die Kartoffeln unterrühren. Die Brühe darübergießen und das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Min. garen.

3. In der Zwischenzeit die äußeren Blätter und den Strunk vom Blumenkohl abschneiden. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele in Scheibchen schneiden.

4. Nach 15 Min. Garzeit die Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und untermischen. Alles zugedeckt 15-20 Min. weiterdünsten, bis die Blumenkohlröschen weich sind, aber noch Biss haben.

5. Currypulver, Salz, Pfeffer und Koriander über das Gemüse streuen und unterrühren. Die Kokoscreme einrühren. Das Gemüse abschmecken und zugedeckt in weiteren 5 Min. fertig garen. Vor dem Servieren die Petersilie überstreuen.