Rezept

Leichtes Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Leichtes Kartoffel-Blumenkohl-Curry, am 29.04.2024

Zutaten

400 g	festkochende Kartoffeln
1 Stück	Ingwer (etwa 2 cm)
2 TL	Currypulver
200 g	ungesüßte Kokosmilch (Dose oder Tetrapak)
	Salz, schwarzer Pfeffer
	1-2 TL heller Saucenbinder
250 g	Blumenkohl
1 EL	Pflanzenöl
2 TL	Tomatenmark
200 ml	Gemüsefond (Glas)
1 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen, den Strunk abschneiden und in Röschen zerteilen. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.

2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, Ingwer darin andünsten, aber nicht bräunen. Curry darüberstäuben und kurz andünsten. Tomatenmark einrühren, Kartoffeln und Blumenkohl dazugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsefond aufgießen, zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze 15-20 Min. offen kochen lassen, hin und wieder umrühren.

3. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Saucenbinder einrühren.