

Rezept

Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Blumenkohl-Curry, am 26.04.2024

Zutaten

1 Kopf Blumenkohl (gute 500 g, samt Blättern)	200 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen	3 Zwiebeln
1 Stück frischer Ingwer (3-4 cm)	4 EL Öl
1 Beutel Fencheltee	2 EL Currypulver (so frisch, wie es geht, und so scharf, wie man mag)
100 ml Gemüsebrühe	1 Bund Koriander
4 EL Mandelblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

- > Den Blumenkohl auf den Kopf stellen und den Strunk mit einem schrägen Rundumschnitt so herausschneiden, dass der Kohl fast von selbst auseinander fällt. Die Teile nun in Röschen zerlegen. Welche Blätter wegwerfen, übrige samt Blattrippen in Streifen schneiden. Die Kirschtomaten waschen.
- > Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. In einem großen Topf auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen und darin unter Rühren Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer 5 Minuten braten lassen. Aus dem Teebeutel die Fenchelsamen holen (nichts anderes ist drin, erspart einem unnötige Fenchelvorräte) und samt dem Curry 1 Minute mitrösten.
- > Kirschtomaten, Blumenkohl samt Blättern und Brühe dazugeben und zugedeckt rund 15 Minuten schmoren lassen, der Kohl soll noch einen knackigen Biss haben. Inzwischen den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob hacken. Koriander unter das Curry mischen und 5 Minuten zugedeckt stehen lassen. Derweil die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne anrösten und über den fertigen Blumenkohl streuen.