

Rezept

Blumenkohl-Curry mit Ingwer und Koriander

Ein Rezept von Blumenkohl-Curry mit Ingwer und Koriander, am 08.06.2023

Zutaten

500 g Blumenkohl, geputzt gewogen	2 Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer, 30 g	1 große Fleischtomate
½ kleine getrocknete rote Chilischote	2 TL Rapsöl
je ½ TL Kurkuma (Gelbwurz), gemahlener Koriander und Pfeffer	300 ml Gemüsebrühe
Salz	50 ml Kokosmilch
	2 Stängel Koriander (ersatzweise Petersilie)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, die Stiele in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen, halbieren, den Stielansatz, Kerne und Flüssigkeit entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf das Öl mittelstark erhitzen. Zuerst Kurkuma, Koriander und Pfeffer einrühren, dann Zwiebeln und Ingwer zufügen und kurz andünsten. Blumenkohl, Tomaten, Chili und Brühe unterrühren.
3. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 20 Min. garen. Gelegentlich umrühren. Die Kokosmilch unterrühren und das Gericht mit Salz abschmecken. Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und unter das Curry mischen.