

Rezept

Blumenkohl-Curry mit Ingwerjoghurt

Ein Rezept von Blumenkohl-Curry mit Ingwerjoghurt, am 28.11.2023

Zutaten

1 großer Blumenkohl	400 g fest kochende Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	30 g Ingwer
1-2 Knoblauchzehen	2 rote Chilischoten
2 EL Öl	2-3 TL mildes Currypulver
200 ml Gemüsebrühe	300 g Joghurt
Salz	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2 TL Schwarzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen und abbrausen. Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln putzen, das Weiße hacken, das Grün in Ringe schneiden. Ingwer schälen, die Hälfte fein hacken. Knoblauch schälen, Chilis längs halbieren, von Kernen befreien, beides fein hacken.
2. Das Öl im Wok stark erhitzen. Zwiebelweiß und Knoblauch darin kurz anbraten, gehackten Ingwer und Chilis unter Rühren mitbraten. Curry darüber stäuben, kurz anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln darin 2 Min. rührbraten. Mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen den restlichen Ingwer fein reiben. Joghurt mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Curry offen garen, bis das Gemüse weich und die Flüssigkeit fast verdampft ist. Zwiebelgrün und Schwarzkümmel überstreuen, mit Joghurt servieren.