

Rezept

Blumenkohl-Erbesen-Curry

Ein Rezept von Blumenkohl-Erbesen-Curry, am 01.03.2024

Zutaten

400 g TK-Blumenkohl	150 g TK-Erbesen
2 Zwiebeln (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe
1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml, ungeschüttelt!)	1 EL Currypulver
Salz	2 EL Zitronensaft
2 EL TK-Petersilie	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Blumenkohl und Erbsen aus der Packung nehmen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in feine Spalten schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Von der Kokosmilch 3 EL feste Kokosahne abnehmen und in einem Topf erhitzen. Zwiebeln mit Currypulver darin 3 Min. braten.
2. Den Blumenkohl dazugeben und 5 Min. mitbraten. Erbsen, restliche Kokosmilch und Knoblauch einrühren und zugedeckt 5 Min. schmoren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit Petersilie bestreut servieren.