Rezept

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Ein Rezept von Blumenkohl-Kartoffel-Curry, am 15.06.2025

Zutaten

1	Zwiebel
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1	Tomate
500 g	Blumenkohl
1 EL	mildes Currypulver
350 ml	klare Gemüsebrühe
	Zucker
3 Stängel	Koriandergrün
1	Knoblauchzehe
1	kleine rote Chilischote
450 g	festkochende Kartoffeln
1 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
	Salz
100 ml	Kokosmilch (ungesüßt; 9 % Fett)
1 EL	Limetten- oder Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chilischote längs halbieren, putzen, entkernen und waschen. Tomate waschen, abtrocknen und den Stielansatz keilförmig herausschneiden. Tomate halbieren, entkernen und würfeln.

2. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2-3 cm große Würfel schneiden. Den Blumenkohl waschen, putzen und in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und klein würfeln.

3. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin unter Rühren glasig dünsten. Ingwer, Chili und Currypulver unterrühren und 2 Min. mitdünsten.

4. Kartoffeln, Blumenkohl und Tomate in den Topf geben, leicht salzen. Brühe und Kokosmilch zugießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. garen. Dabei ab und zu umrühren und darauf achten, dass nichts am Topfboden ansetzt.

5. Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Salz, 1 Prise Zucker und Limetten- oder Zitronensaft abschmecken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Curry mit Korianderblättchen bestreut servieren.