Rezept

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

Ein Rezept von Blumenkohl-Kichererbsen-Curry, am 27.04.2024

Zutaten

300 g	Kartoffeln
1 Dose	Kichererbsen (425 g)
1	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
2 TL	Currypulver
200 g	Sojajoghurt
	Salz
3 EL	Zitronensaft
300 g	Blumenkohl
200 g	frischer Blattspinat
1	Knoblauchzehe
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
300 ml	Gemüsebrühe (Instant)
1 TL	Speisestärke
	Pfeffer
½ Bund	Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und waschen. In ca. 2 cm große Würfel schneiden und in kaltes Wasser legen. Den Blumenkohl putzen, in Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Spinat waschen, verlesen, abtropfen lassen und die groben Stiele abschneiden.

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten.

3. Die Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und mit den Blumenkohlröschen zur Zwiebelmischung geben. Kartoffeln und Blumenkohl unter Rühren ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze mitdünsten. Alles mit Paprika- und Currypulver bestäuben.

4. Dann die Brühe dazugießen und die Kichererbsen hinzufügen. Alles einmal umrühren, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat dazugeben und so lange in der Brühe ziehen lassen, bis er zusammengefallen ist.

5. In einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen den Sojaghurt mit der Speisestärke glatt rühren. Die Masse langsam in das Curry rühren. Dann alles einmal aufkochen und offen bei schwacher Hitze ca. 2 Min. weiterköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Curry auf zwei Suppenschalen verteilen und mit dem Koriander bestreuen. Dazu passt Basmatireis.