

Rezept

Blumenkohlcurry mit Mango

Ein Rezept von Blumenkohlcurry mit Mango, am 19.04.2025

Zutaten

1 große rote Zwiebel	1 kleine rote Paprika
1 kleiner Blumenkohl mit zarten Hüllblättern	40 g getrocknete Mango
2 TL Ghee (ersatzweise Butterschmalz, Asialaden)	2 TL gelbe Currypaste
250 ml Gemüsebrühe	100 g TK-Erbsen
Salz	150 g Joghurt
1 TL Speisestärke	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 290 kcal, 10 g F, 14 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen oder schräg in Rauten schneiden. Den Blumenkohl putzen und waschen, 2 zarte Hüllblätter in feine Streifen schneiden, den Kohl in kleine Röschen zerteilen. Die Mango klein schneiden.
2. Das Ghee in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel- und die Paprikastreifen darin unter Rühren 2 Min. anbraten. Die Currypaste einrühren, die Blumenkohlröschen zugeben und diese 1 Min. unter Rühren anbraten. Die Brühe angießen, die Mango mit den Erbsen, den geschnittenen Blumenkohlblättern und etwas Salz hinzufügen. Alles aufkochen lassen und unter häufigem Rühren ca. 5 Min. garen.
3. In einer kleinen Schüssel den Joghurt mit der Speisestärke verquirlen. Die Mischung zum Blumenkohl geben, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren weitere ca. 2 Min. garen. Das Blumenkohlcurry abschmecken und servieren. Dazu passen Reis oder Kartoffeln.