

## Rezept

# Blumenkohlcurry mit Mango

Ein Rezept von Blumenkohlcurry mit Mango, am 26.04.2024

## Zutaten

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