

Rezept

Brokkoli-Blumenkohl-Curry

Ein Rezept von Brokkoli-Blumenkohl-Curry, am 30.05.2023

Zutaten

500 g Brokkoli	½ Blumenkohl (ca. 400 g)
400 g Kartoffeln	1 Bund Frühlingszwiebeln
20 g frischer Ingwer	1 EL Butterschmalz (oder Ghee)
2 TL Currypulver (nach Geschmack)	300 ml Gemüsebrühe
300 g Joghurt	Salz
2 EL neutrales Öl (z. B. Distelöl)	1 EL Panch Phoron

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Brokkoli und Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das Weiße in ca. 2 cm große Stücke und das Grüne in Röllchen schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben.
2. Das Butterschmalz im Wok oder in einer Pfanne erhitzen, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und 1 Min. braten. Mit Currypulver bestäuben und kurz anrösten.
3. Das Gemüse und die Kartoffeln dazugeben und unter Rühren 2 Min. anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 12 Min. köcheln lassen. Dann offen weiterkochen lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln weich und die Flüssigkeit fast eingekocht ist.
4. Für den Würzjoghurt den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer verrühren und salzen.
5. Für das Würzöl das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Panch Phoron darin anrösten, bis es duftet und knistert. Den Würzjoghurt über das fertige Curry gießen, mit Würzöl beträufeln und mit den Frühlingszwiebelröllchen bestreuen.