Rezept

Curry-Nudeln mit Blumenkohl

Ein Rezept von Curry-Nudeln mit Blumenkohl, am 04.06.2025

Zutaten

1 Bund	Frühlingszwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 g	Maccheroncini (Kochzeit 8 - 10 Min.)
200 ml	cremige Kokosmilch
1 TL	Currypulver
½	Salatgurke
2 EL	Erdnusskerne (geröstet und gesalzen)
10 g	Ingwer
½	kleiner Blumenkohl (ca. 250 g)
70 g	rote Linsen
	Salz
¼ TL	Chiliflocken
6 - 8	Minzeblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. 1 Frühlingszwiebel beiseitelegen, die restlichen in Ringe schneiden. Den Ingwer sowie den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen, waschen und in große Röschen teilen. Die Röschen längs in dünne Scheiben schneiden.

2. Die Nudeln in eine Pfanne mit hohem Rand oder einen weiten Topf geben. Ingwer, Knoblauch, Linsen und Frühlingszwiebelringe hinzufügen. Die Kokosmilch, 600 ml Wasser, 1 TL Salz, das Curry- pulver und die Chiliflocken dazugeben. Zugedeckt bei starker Hitze zum Kochen bringen.

3. Die Nudeln offen bei mittlerer bis starker Hitze 6 - 8 Min. kochen lassen. Blumenkohl dazugeben und in 6 - 7 Min. fertig garen. Dabei ab und zu umrühren, je mehr Flüssigkeit verkocht ist, desto öfter. Die Nudeln probieren. Sind sie nicht durch, bei Bedarf noch 3 - 5 EL Wasser hinzufügen und kurz weiterköcheln lassen.

4. Die Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die beiseitegelegte Frühlingszwiebel fein hacken, die Erdnüsse grob. Gurke, Minze, Frühlingszwiebel und Erdnüsse mischen. Die Curry-Nudeln mit der Gurkenmischung anrichten.