

Rezept

Indian Butter Curry mit Blumenkohl und Hirse

Ein Rezept von Indian Butter Curry mit Blumenkohl und Hirse, am 28.09.2023

Zutaten

100 g grobe Sojaschnetzel	350 g Süßkartoffeln
400 g Blumenkohl	150 g Sojaghurt
2 TL gelbe Currypaste	Salz
200 g Hirse	2 EL Olivenöl
2 TL gemahlene Kurkuma	2 TL edelsüßes Paprikapulver
3 EL Tomatenmark	1 Dose Kokosmilch (400 g)
2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 34 g F, 24 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Die Sojaschnetzel in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen und ca. 10 Min. einweichen. Süßkartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in ca. 2 cm große Röschen schneiden.
2. In einer großen Schüssel Sojaghurt mit Currypaste und 1 TL Salz mischen. Die Sojaschnetzel in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dann unter den Joghurt rühren und beiseitestellen. Die Hirse in einem Sieb abrausen und in wenig Wasser nach Packungsanweisung weich garen.
3. Sojaschnetzel in einem großen Topf im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren. Süßkartoffeln und Blumenkohl dazugeben, mit Kurkuma und Paprikapulver würzen und das Tomatenmark unterrühren. Alles noch ca. 3 Min. braten, dann die Kokosmilch und 200 ml Wasser dazugießen und einmal aufkochen.
4. Das Curry zugedeckt bei kleiner Hitze noch ca. 12 Min. garen, bis Blumenkohl und Süßkartoffeln weich sind. Mit 1 TL Salz würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zum Servieren Curry und Hirse auf tiefe Teller verteilen, mit Frühlingszwiebeln und Koriander bestreuen.