

Rezept

Indisches Blumenkohl-Erbсен-Curry

Ein Rezept von Indisches Blumenkohl-Erbсен-Curry, am 09.06.2023

Zutaten

1/3-1/2 Kopf Blumenkohl (ca. 250 g)	1 kleine Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel	1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
1 EL neutrales Öl	1 gehäufter TL Currypulver
100 g TK-Erbсен	5 EL Sahne
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen, waschen und abtropfen lassen (der Rest hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 4 Tage). Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Blumenkohl und Currypulver dazugeben und 1 Min. mitbraten. Mit 2 EL Wasser ablöschen, zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten.
3. (Unaufgetaute) Erbsen und Sahne dazugeben, aufkochen lassen und das Ganze 5-6 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt weitergaren. Zum Schluss das Curry salzen und pfeffern. Dazu schmeckt sehr gut Basmatireis.