

Rezept

Scharfes Kurkuma-Blumenkohl-Curry mit Hirse

Ein Rezept von Scharfes Kurkuma-Blumenkohl-Curry mit Hirse, am 14.04.2026

Zutaten

Für das Curry:

1 TL Kardamomkapseln	2 TL Koriandersamen
2 TL Senfsamen	2 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (3 cm lang)
1 rote Chilischote	1 gelbe Paprika
1 rote Paprika	1 Blumenkohl
2 EL Ghee	1 EL gemahlene Kurkuma
600 ml Gemüsebrühe	400 g Kokosmilch
200 g TK-Erbsen	Salz
Pfeffer	

Für die Hirse:

200 g Hirse	400 ml Gemüsebrühe
1 Bund Koriandergrün	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 29 g F, 17 g EW, 53 g KH

Zubereitung

1. Kardamomkapseln öffnen und Samen herauslösen. Mit den restlichen Samen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen und in einem Mörser zerstoßen.
2. Zwiebel, Knoblauchzehe und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote und Paprika halbieren, weiße Trennwände und Samen entfernen. Hälften waschen, Chili fein hacken und Paprika in 1 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.
3. Ghee in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili glasig anschwitzen. Gewürze, Kurkuma, Paprika und Blumenkohl zugeben und kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Erbsen zugeben und das Curry zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen Hirse in einem feinen Sieb unter fließendem heißem Wasser abspülen. Mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 7-10 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, vom Herd ziehen und 5 Min. quellen lassen.

5. Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Koriander unter die Hirse mischen und mit dem Blumenkohl-Curry servieren.