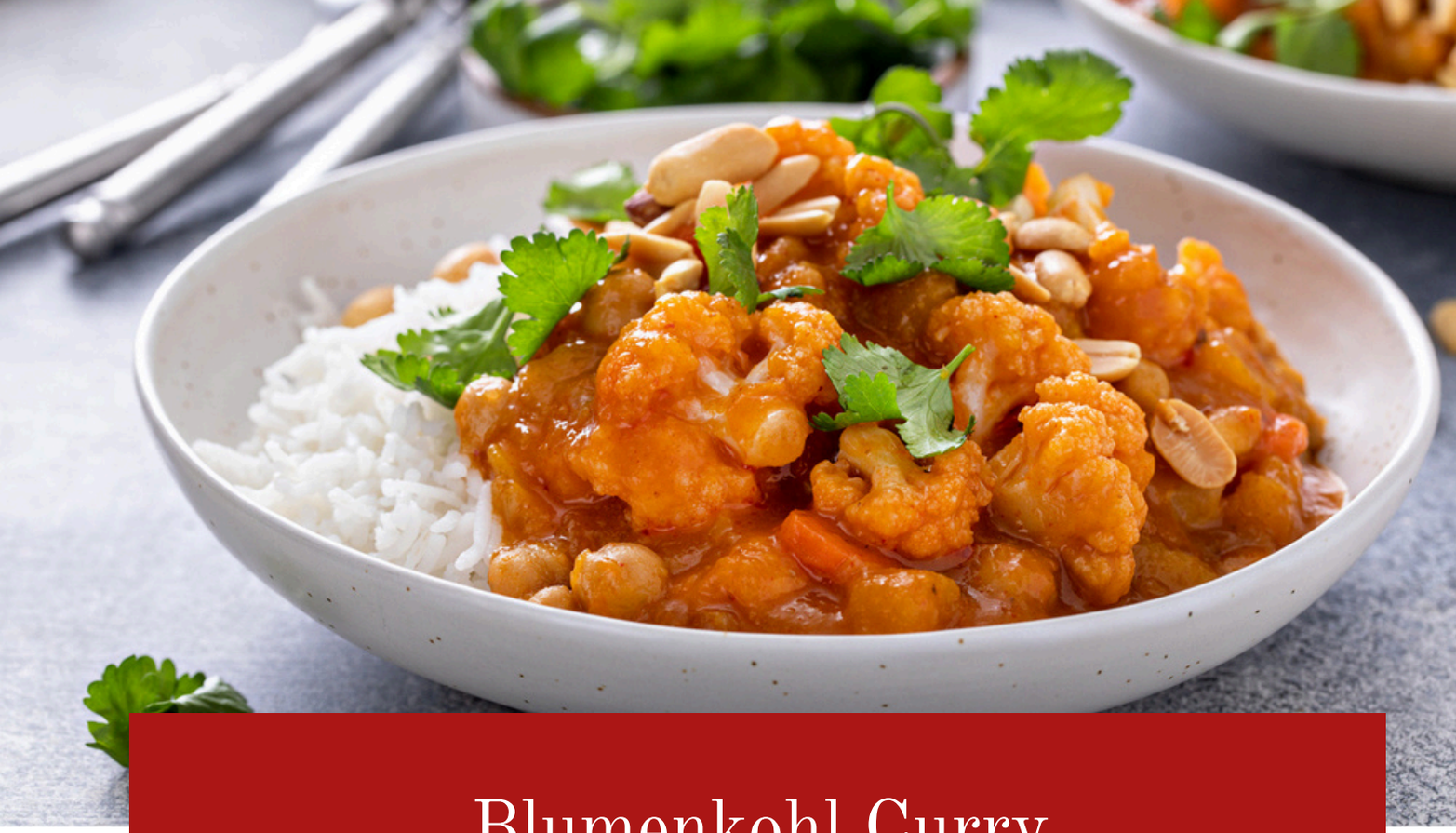


Blumenkohl Curry

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Zutaten

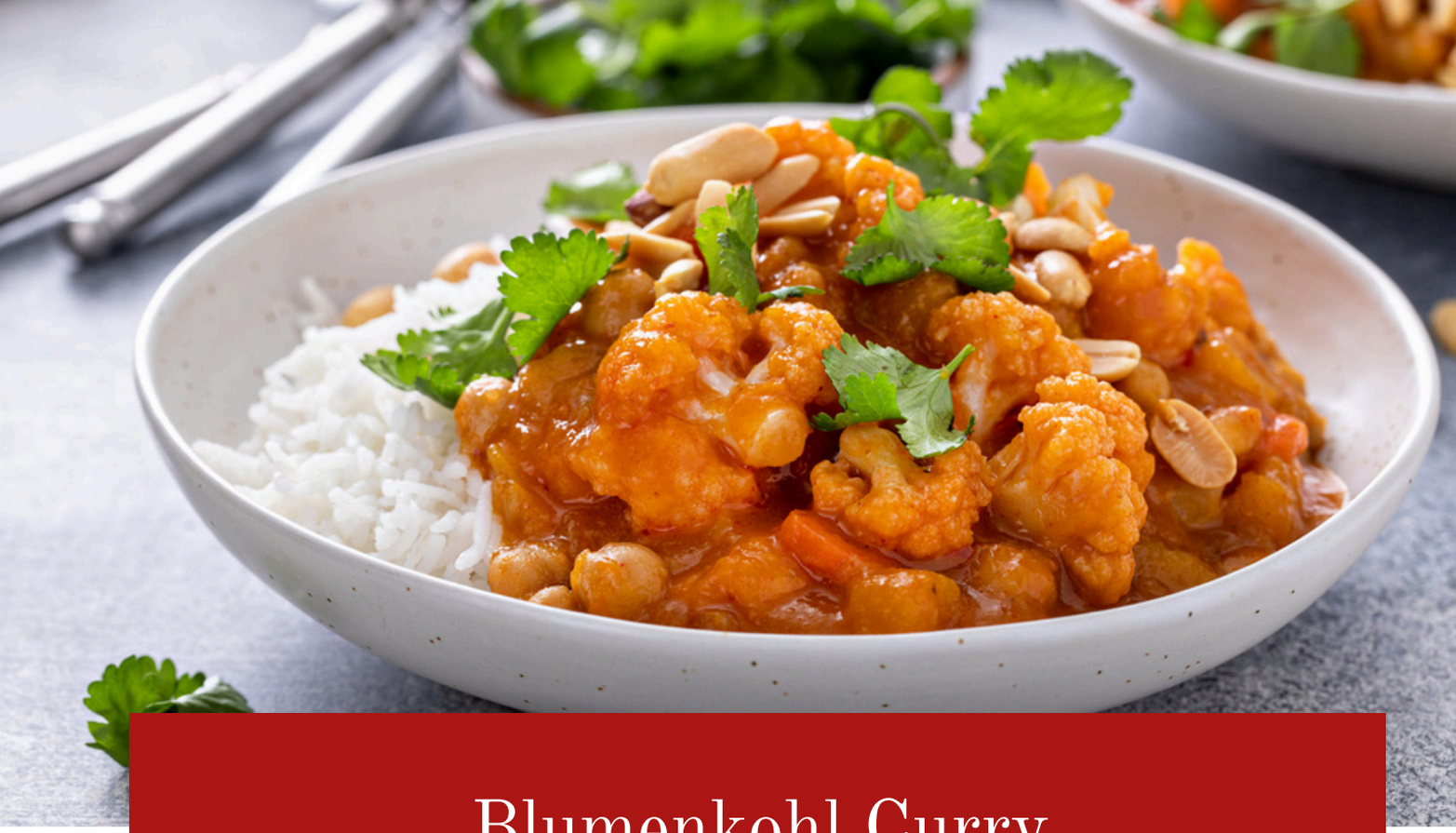
1 mittelgroßer Blumenkohl
2 EL Pflanzenöl
1 große Zwiebel, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), gerieben
2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
1 TL Koriander (gemahlen)
1/2 TL Chiliflocken
400 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
400 ml Kokosmilch
1 Tasse Kichererbsen, gekocht
1 Handvoll frischer Koriander, gehackt
Saft einer halben Limette
Salz und Pfeffer nach Geschmack
Gekochter Basmatireis

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen zerteilen und waschen. Alle Zutaten bereitstellen, um einen reibungslosen Kochvorgang zu gewährleisten.

Das Öl in einem großen Topf oder einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig anbraten (ca. 5 Minuten). Knoblauch und Ingwer hinzufügen und weitere 2 Minuten braten, bis es duftet.

Lindchen schmeckt



Blumenkohl Curry

PORTIONEN: 4

WWW.LINDCHEN.DE

Currypulver, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Chiliflocken (falls verwendet) in die Pfanne geben. Die Gewürze kurz anrösten, bis sie ihre Aromen freisetzen (ca. 1 Minute).

Die Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und gut mit den Gewürzen vermengen. Gehackte Tomaten und Kokosmilch hinzufügen, gut umrühren und zum Köcheln bringen.

Die Hitze reduzieren und das Blumenkohl Curry zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich, aber noch bissfest ist.
Die Kichererbsen unterrühren und weitere 5 Minuten erhitzen. Das Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Das Blumenkohl Curry mit frisch gehacktem Koriander bestreuen und zusammen mit Basmatireis oder Naan-Brot servieren.