

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

700 g Blumenkohl
450 g Kichererbsen (bereits gekocht)
1 Teelöffel Kurkuma
2 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Currypulver
4 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1/2 rote Chili
120 ml Wasser
1 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Frühlingszwiebeln
1 Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Salz
1/2 rote Paprika
6 Zweig(e) frischer Koriander

Besonderes Zubehör

10 Eiswürfel

Knackiger, milder Blumenkohl und kleine, nussige Kichererbsen bilden die Basis des würzigen Currys, das dir mit verschiedenen Gewürzen und Kräutern ganz viel Aroma auf deinem Teller beschert.

- 1 -

In einem großen Topf 3 Liter gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden.

- 2 -

Eine Schüssel mit kaltem Wasser und Eiswürfeln vorbereiten. Die Blumenkohlröschen 3 Minuten kochen, anschließend im Eiswasser abschrecken.

- 3 -

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen. Letztere fein hacken, die Zwiebel in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln und Chili waschen. Die Chilischote entkernen und hacken. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abschütten.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch sowie die Zwiebeln 5 Minuten glasig dünsten. Anschließend Currypulver hinzufügen und 30 Sekunden mit braten.

- 5 -

Kichererbsen und Chili dazugeben, 1 Minute erhitzen und mit dem Wasser ablöschen. Mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Garam Masala würzen.

- 6 -

Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

- 7 -

Blumenkohlröschen zu dem Kichererbsencurry

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

hinzugeben und das Ganze 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, anschließend die Paprika unterrühren und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

- 8 -

Währenddessen Koriander waschen, die Blätter von den Stängeln trennen, hacken und unter das Blumenkohl-Kichererbsen-Curry rühren. Auf Teller verteilen und servieren.