

Blumenkohlcurry

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Curry kannst du nicht mehr sehen? Aber dieses hier hattest du bestimmt noch nicht auf deinem Teller! **Blumenkohlcurry** sorgt immer für eine **Geschmacksexplosion**. Hier werden Blumenkohl, **Garam Masala**, gelbe Currypaste, Kokosmilch und Tomaten zuerst zu besten Freunden, dann zu deinem neuen Lieblings-Curry. Das hört sich gut an? Dann pass mal auf, denn es wird noch besser. Kichererbsen und Babyspinat ergänzen das **indische Gemüsecurry** mit Biss und Geschmack. Nimm einen Löffel vom Blumenkohlcurry und tunk ein Stück Naan-Brot in die Sauce – ab jetzt willst du auch kein anderes Curry mehr sehen.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Curry

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 rote Chilischote
1 Blumenkohl
3 Esslöffel Kokosöl
1 Teelöffel Garam Masala
2 Teelöffel gelbe Currypaste
3 Esslöffel Tomatenmark
500 ml Kokosmilch
125 g passierte Tomaten
180 g Kichererbsen
2 Handvoll Babyspinat
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Limettensaft
1 Teelöffel Agavendicksaft
1 Esslöffel Sojasauce

Zum Servieren

Naan-Brot
frischer Koriander
1/2 Limette

- 1 -

Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote fein hacken. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

- 2 -

Die Hälfte des Kokosöls in einer großen Pfanne erhitzen und Blumenkohlröschen zusammen mit Garam Masala 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze darin anrösten, dabei immer wieder schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

- 3 -

Restliches Kokosöl in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Currypaste und Tomatenmark dazugeben und 2 Minuten mit anrösten.

- 4 -

Blumenkohlcurry

Mit Kokosmilch und passierten Tomaten ablöschen und Blumenkohl unterrühren. Alles kurz aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach der Hälfte der Kochzeit Kichererbsen unterrühren.

- 5 -

Spinat waschen, ebenfalls unterrühren und etwas zusammenfallen lassen. Curry mit Limettensaft, Agavendicksaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

- 6 -

Curry in Schüsseln mit Naan-Brot, Koriander und frischer Limette servieren.