

Blumenkohl-Curry



50 Min.



Zubereitung

- 1 Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. In der Brühe zugedeckt in ca. 20 Min. gar kochen. Inzwischen Romanesco und Blumenkohl putzen, in Röschen teilen und waschen. Größere Röschen halbieren oder vierteln. Die Strünke schälen, alle holzigen Teile entfernen und die Strünke in Stifte schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden.
- 2 Kohlröschen und -stifte über Dampf in 5 – 7 Min bissfest garen. Die gegarten Kartoffeln abgießen, dabei die Brühe auffangen.
- 3 Die Zwiebeln im Öl glasig andünsten. Knoblauch und Chili 1 – 2 Min. mitdünsten. Curtypaste, Galgantpaste und Erdnussbutter dazugeben und bei größerer Hitze unter Rühren leicht anrösten. Die Kartoffelbrühe dazugießen und unter Rühren aufkochen. Die Kokosmilch dazugeben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Sauce salzen und pfeffern, Gemüse und Kartoffeln einlegen und in der Sauce erhitzen.
- 4 Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und hacken. Das Curry mit Koriandergrün und Erdnusskernen bestreuen.



Zutaten

- 500 g festkochende Kartoffeln
- ca. 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Romanesco (geputzt)
- 150 g Zwiebeln
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 1 frische rote Chilischote
- 2 EL Rapsöl
- 2 – 3 TL rote Thaicurtypaste
- 2 – 3 TL Galgantpaste (Asienladen)
- 50 g Erdnussbutter
- 200 ml Kokosmilch | Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Bund Koriandergrün
- 30 g Erdnusskerne
- 400 g Blumenkohl (geputzt)



4 Personen · Pro Person: 380 kcal · 14g Eiweiß · 24g Fett · 24g Kohlenhydrate