



DER WOCHE

BLUMENKOHL-CRURRY

MIT ZUCKERSCHOTEN

Zutaten

750 g Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 rote Chilis
2 EL Kokosöl
1 TL Meersalz
2 EL Currypulver
1 EL Kurkuma
250ml Gemüsebrühe
250ml Kokosmilch
250g Zuckerschoten
2EL Zitronensaft
1EL Kokosflocken

Zubereitung

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chili-Schoten waschen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Salz, Curry und Kurkuma darin 3 Minuten anbraten. Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und zum Kochen bringen. Den Blumenkohl dazugeben und zugedeckt bei sanfter Hitze 25 Minuten garen.

Nach etwa 15 Minuten die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Eventuell vorhandene Fäden abziehen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben. Das Curry mit Zitronensaft abschmecken. Mit Kokosflocken bestreuen und servieren.

Fertig.