



BLUMENKOHL-CURRY

Für 4 Portionen:

Für den Reis:

300 g Basmatireis
600 ml Wasser
2/3 TL Salz

Für das Blumenkohl-Curry:

1 EL Kokosöl
1 Zwiebel, geschält und gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
2 EL geschälter und gehackter Ingwer
3 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Tomatenmark
500 g Blumenkohlröschen (ca. 1/2 Blumenkohl), in mundgerechte Stücke geschnitten
2 Karotten à ca. 150 g, in Scheiben geschnitten
150 g Kirschtomaten (oder normale Tomaten), in Hälften geschnitten
400 ml Kokosmilch
400 ml Wasser
1,5 TL Salz
100 g Erbsen, tiefgekühlt
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Optional: gehackter Koriander zum Anrichten

Zeitaufwand:

ca. 40 Minuten

Den Basmatireis in einem Sieb waschen, in einen Topf mit passendem Deckel geben und Wasser und Salz hinzufügen. Das Ganze bei geschlossenem Deckel zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Hitze auf die niedrigste Temperatur einstellen und den Reis ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis er gar ist. Die Herdplatte gegebenenfalls ganz ausschalten, damit nichts anbrennt. Den Reis bei geschlossenem Deckel warm halten, bis das Curry fertig ist.

Für das Curry Kokosöl in einem großen Topf oder in einer tiefen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Currypulver und Kreuzkümmel unter Rühren anbraten. Tomatenmark hinzufügen und vermischen. Blumenkohl, Karotten und Tomaten hinzufügen und kurz anbraten. Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen und Salz hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Erbsen hinzufügen und 1 Minute mitkochen lassen.

Das Curry gegebenenfalls mit weiterem Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken und mit Reis und (optional) gehacktem Koriander servieren.