

VESTESSEN



BLUMENKOHLCURRY

ZUTATEN:

250ml Wasser, 1 Blumenkohl (ca. 1250g), 1 Bund Lauchzwiebeln, je 1 Dose Tomatenstücke & Kokosmilch, je 2 EL Gemüsebrühe*, Rohrzucker, Kurkuma & Rapsöl, je 1 TL Petersilie, Basilikum, Liebstöckel, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel & Paprika edelsüß, je 1 Messerspitze Pfeffer schwarz, Kümmelpulver & Chilipulver



1) Blumenkohl in kleine Röschen teilen



2) Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden und im Rapsöl anbraten



3) Blumenkohl dazugeben und ebenfalls anbraten, bis er etwas Farbe bekommt



4) Kokosmilch und Tomatenstücke hinzufügen und Wasser aufgießen



5) Alle Gewürze und Kräuter zugeben



6) Alles gründlich verrühren und einmal kurz aufkochen lassen



7) Deckel auflegen und bei niedriger Hitzezufuhr 20 Minuten köcheln lassen

TIPP:

Wer mag, gibt noch 100g rote Linsen dazu! Die Wassermenge erhöht sich dann von 250 auf 375ml. Die Menge an Ingwer-, Kreuzkümmel-, Koriander- und edelsüßem Paprikapulver erhöhen sich um jeweils eine Messerspitze, die Menge an Pfeffer, Kümmel- und Chilipulver um jeweils eine Prise.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com