



Blumenkohl & Curry



Zutaten

- › 430 g Blumenkohl
 - › 400 g Kartoffeln
 - › 2 Karotten
 - › 160 g Brokkoli
 - › 2 kleine Zwiebeln
 - › 300 ml Gemüsebrühe
 - › 200 ml Kokosnussmilch
 - › 2 EL Agavendicksaft
 - › 1 Knoblauch
 - › 1/2 TL Ingwer
 - › 1 TL Sesamöl
 - › 2 TL gelbe Currypaste
 - › Salz & Pfeffer
-
- › 150 g Reis

Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca 1 cm große Würfel schneiden.
Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden.
Den Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen teilen.
Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden.
Den Ingwer fein reiben und den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben.

Den Reis waschen und nach Packungsangabe kochen.

Das Öl in einem großem Topf oder eine großen tiefen Pfanne erhitzen und dann darin die Zwiebeln, Knoblauch und den Ingwer kurz glasig dünsten.
Nun kommt die Curry Paste dazu und ca. 2 EL von der Gemüsebrühe um die Paste aufzulösen.

Jetzt kommt das geschnittene Gemüse dazu und alles wird ca. 6-10 Minuten angebraten.

Alles mit der Gemüsebrühe und Kokosnussmilch ablöschen und mit Salz, Pfeffer und dem Agavendicksaft abschmecken.

Mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Tipp: wenn dir die Soße zu dünn ist, mische dir zum andicken 1 EL Speisestärke mit etwas Wasser an und geb das dann unter die Soße.
So wird sie nach kurzen köcheln schön Schlotzig.

Wenn die Kartoffeln und der Blumenkohl weich sind kann alles serviert werden.

