

Blumenkohl-Brokkoli-Curry mit Mandelmus

- 0,5 Blumenkohl
- 0,5 Brokkoli
- 1 Birne
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 EL Currypulver
- 2 EL Mandelmus
- 80 ml Weißwein
- alternativ: Apfel- oder Birnensaft
- 250 g Mozzarella
- Bratöl
- Salz
- Pfeffer

Die Röschen des Blumenkohls und des Brokkolis vom Strunk schneiden und vierteln oder nach Bedarf noch kleiner schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln, die Birne putzen und in Spalten schneiden.

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl und Brokkoli darin anrösten. Birnen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Weißwein oder Saft ablöschen und einkochen lassen.

Currypulver und Mandelmus verrühren. Ist der Alkohol in der Pfanne verkocht, das Mandelmus mit dem Currypulver dazugeben. Kurz köcheln lassen und dann anrichten. Dafür Mozzarella in Scheiben schneiden und auf Teller verteilen, das Pfannengemüse darauf geben.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 16.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen