

Blumenkohl-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 große rote Paprika
- 1 Möhre
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 1 kleine junge Knoblauchknolle
- 1 EL mittelscharfes Currypulver
- 1 EL Kurkumapulver
- 1 Sternanis
- 1 Dose Kokosmilch
- 0,2 l Gemüsebrühe
- 0,5 Bio-Zitrone
- 2 Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Butterschmalz
- Petersilie
- frische Minze
- 2 Tassen Basmati-Reis

Blumenkohl putzen und in mittelgroße Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Knackfrische äußere Blätter nicht wegschmeißen. Man kann sie beispielsweise in feine Streifen schneiden und mit Tomatenfleisch und Olivenöl schmoren. Auch die kleinsten Blätter von den Stielen der Röschen entfernen. Zwei Röschen beiseitelegen. Sie werden als Topping geraspelt und gebraten. Paprika und Möhre schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauchknolle vierteln, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Currypulver und Kurkuma hinzufügen, mit den anderen Zutaten vermengen und kurz mit anschwitzen.

Blumenkohlröschen dazugeben und mit dem Ansatz vermengen. Kokosmilch und Brühe angießen und den Saft der Zitrone hinzufügen. Die ausgedrückte Zitrone halbieren und ebenfalls in den Topf geben. Sternanis und Lorbeer hinzufügen, alles salzen, zuckern und pfeffern. Den Topf verschließen und das Blumenkohl-Curry bei kleiner Hitze 20-25 Minuten köcheln lassen. Tipp: In den letzten 10 Minuten frische Ananas- oder Mangowürfel zum Curry geben.

Basmati-Reis nach Packungsanleitung kochen.

Die übrigen Blumenkohlröschen grob reiben. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Blumenkohl-Brösel vorsichtig darin rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Anrichten:

Das Curry auf Teller geben und mit den gerösteten Blumenkohl-Bröseln, gehackter Petersilie und einem Hauch Minze bestreuen. Dazu den Reis servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 31.03.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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