

Spinat-Süßkartoffel-Curry mit Blumenkohl-Reis

Zutaten für den Blumenkohl-Reis (für 2 Personen):

- 450 g Blumenkohl
- 1 EL Olivenöl
- alternativ: Kokosöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

Blumenkohlblätter entfernen, den Kohlkopf in kleine Röschen teilen und sorgfältig waschen. Die Kohlröschen fein reiben oder in einer Küchenmaschine schreddern, bis reisgroße Körnchen entstehen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohlreis darin bei mittlerer Temperatur etwa 5-7 Minuten braten. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie würzen.

Zutaten für das Curry:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 rote Chilischote
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 TL Currypulver
- 1 EL Öl
- 200 g Süßkartoffeln
- 2 EL Tomatenmark
- 250 g glutenfreie Gemüsebrühe
- Salz
- 150 g junger Spinat

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die kleinen Kerne entfernen (Vorsicht: scharf!) und die Schote in feine Streifen schneiden. Süßkartoffeln schälen und in gleich große Würfel schneiden. Spinat waschen.

Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebeln und Knoblauch darin zusammen mit Chili und Kreuzkümmelsamen circa 1-2 Minuten anbraten. Mit Currypulver bestäuben. Süßkartoffelwürfel und Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und alles zusammen bei mittlerer Hitze etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit den Spinat hinzufügen und zusammenfallen lassen. Nach Belieben noch mit etwas Salz abschmecken. Das Curry zusammen mit dem Blumenkohlreis servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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