

Blumenkohl-Curry mit Zuckerschoten

Zutaten (für 4 Personen):

- 750 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Schoten rotes Chili
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Currypulver
- 1 EL Kurkuma
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g Zuckerschoten
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Kokosflocken

Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen zerteilen und den Strunk in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Chili-Schoten waschen, längs aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Salz, Curry und Kurkuma darin 3 Minuten anbraten. Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Den Blumenkohl dazugeben und zugedeckt bei sanfter Hitze 25 Minuten garen.

Nach etwa 15 Minuten die Zuckerschoten waschen und abtropfen lassen. Eventuell vorhandene Fäden abziehen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Blumenkohl geben. Das Curry mit Zitronensaft abschmecken. Mit Kokosflocken bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 19.02.2024

Koch/Köchin:

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