

# Blumenkohlcurry



## ZUTATEN:

(für ca. 4 Portionen)

1 Blumenkohl (es geht natürlich auch TK, ca. 800 g)

2 gelbe Paprikaschoten

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer ca. 30 g

500 g Kartoffeln

1 Chilischote

2 EL gelbe Currypaste

1 Dose ungesüßte Kokosmilch (ca. 400ml)

200 g Zuckerschoten

1 EL Kokosöl zum braten

zum würzen:

1 TL Kurkumaca

2 TL Currypulver

Salz

Pfeffer

1 Limette

## REZEPT:

Am Besten startet ihr damit, das Gemüse und die Kartoffeln vorzubereiten.

Dafür den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen aufteilen.

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Knoblauchzehen schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen (Tipp: Hierfür könnt ihr einen Teelöffel nutzen und damit die Schale abreiben) und mit einer Reibe fein reiben.

Nun vorsichtig die Chilischote längs aufschneiden und die Kerne entfernen (mit den Kernen würde es zu scharf werden). Anschließend die Chilischote in feine Ringe schneiden.

Etwas Kokosöl in eine tiefe Pfanne oder einem Wok erhitzen und den Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und für 1 Minute ca. dünsten.

2 TL der Currypaste hinzugeben, sowie 2 TL Currypulver und 1 TL Kurkuma.

Die Gewürze gut verteilen.

Nun das Gemüse (Blumenkohl, Paprika) und die Kartoffeln hinzugeben und alles zusammen weiter dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Kokosmilch zugeben, sowie 1/4 l Wasser. Alles vermischen und aufkochen lassen, ca. 25 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Zuckerschoten putzen, hierfür die Enden abknicken und den harten Faden an der Seite abziehen. Dieser lässt sich schwer kauen.

Die Zuckerschoten ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzugeben. Noch einmal mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Limette waschen und in Spalten schneiden.

Mit der Limette das Curry garnieren.

Guten Appetit.