



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## BLUMENKOHL-KOKOS-CURRY



### HAUPTZUTAT

Gemüse

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 30 Minuten

### PORTIONEN

6-8

### ZUTATEN

- 1,5 kg Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten (ca. 2 Köpfe Blumenkohl)
  - 2–3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
  - 2–3 EL Ghee oder Kokosöl (vegan)
  - 2 TL Senfkörner
  - 3 Kardamomkapseln, zerdrückt
  - 1–2 Zimtstangen
  - 2 getrocknete rote Chili
  - 18 Curryblätter
  - 2 EL Madras-Currypaste
  - 1 TL Kurkuma
  - 300 g gelbe Kirschtomaten
  - 1,5–2 Dosen Kokosmilch à 400 ml
  - Saft und Abrieb von einer Zitrone
  - Salz und frisch gemahlener Pfeffer
  - 8 Stiele Koriander
- Dazu passt:**
- Geröstete Kokos-Chips
  - Basmatireis
  - Pappadams (indisches Fladenbrot)

### ZUBEREITUNG

- 1) Backofen auf 200 °C (180 °C Umluft / Gas Stufe 4) vorheizen. Den Blumenkohl waschen, in Röschen schneiden und in eine Schüssel geben. Mit etwas Öl und dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch vermischen.
- 2) Den Blumenkohl auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im Backofen rösten.
- 3) Ghee im gusseisernen Le Creuset Kürbis Bräter 24 cm bei schwacher Hitze erwärmen.
- 4) Senfkörner, Kardamom, Zimt, Chili und Curryblätter dazugeben und 1–2 Minuten rösten, bis es duftet und dabei regelmäßig umrühren.
- 5) Currypaste und Kurkuma zugeben und 1 Minute weiterbraten.
- 6) Anschließend die angerösteten Blumenkohlröschen und die Kirschtomaten hinzufügen und mit der Gewürzmischung vermengen.
- 7) Kokosmilch und Zitronensaft sowie den Abrieb der Zitronenschale hinzufügen und alles miteinander vermischen.
- 8) Zum Kochen bringen, abschmecken und 2 Minuten köcheln lassen.
- 9) Mit Koriander und Kokos-Chips garnieren und mit gedünstetem Reis und/oder Pappadams servieren.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

Tipp:

*Das Blumenkohlcurry passt gut zu jedem festen, weißen Fisch (ca. +-600 g für 8 Personen). Dazu die Fischfilets teilen, ins Curry legen und mit Sauce überziehen. Den Deckel auflegen und 3–4 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch glasig ist.*

Copyright Bild/Rezept © 2023 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)