



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