

BLUMENKOHL-MÖHREN CURRY

MIT BASMATI-REIS

ZUTATEN	1-2 PERSONEN	3-4 PERSONEN
Basmati-Reis	100-150g	200-300g
Blumenkohl	1 kleiner Kopf	1 großer Kopf
Baby-Knoblauch	1 Stück	2 Stück
Möhren	4-6 Stück	8-12 Stück
Frühlingszwiebeln	2 Stück	4 Stück
Currypaste	1 EL	2 EL
Schmand	1 Becher	2 Becher
Rapsöl	2 EL	4 EL

WEITERE ZUTATEN: Salz, Pfeffer, Chilipulver.

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung kochen.

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch einfach von unten nach oben wie Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Öl in einer großen Pfanne oder Wok erhitzen. Möhren und Blumenkohl darin etwa 5 Min. anbraten. Knoblauch und Frühlingszwiebeln hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Salz würzen. Danach mit 200ml Wasser ablöschen und das Gemüse etwa weitere 5 Min. mit Deckel köcheln lassen.

Nun den Schmand und die Currypaste hinzugeben und einrühren. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas köcheln lassen.

Danach könnt Ihr das Pfannengemüse zusammen mit dem Reis auf Tellern anrichten. Als Topping eignen sich zerstoßene Nüsse oder gehackte Kräuter wie Petersilie oder Basilikum.

Guten Appetit.