

Würziges Blumenkohlcurry

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Blumenkohl – 80 g Zwiebeln – 1 walnussgroßes Stück Ingwer – 1 rote Chilischote – 1 Kardamomkapsel – ½ TL Fenchelsamen – 1 TL Koriandersamen – ½ TL gelbe Senfkörner – 3 EL Erdnussöl - 300 ml Gemüsebrühe – 1 Zimtstange – 2 Lorbeerblätter – 1 TL Kurkuma – 350 g Cocktailtomaten – Salz – Pfeffer

Zubereitung:

- Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In etwas kochendem Salzwasser bissfest garen
- Zwiebeln und Ingwer schälen; Zwiebeln fein würfeln, Ingwer in feine Streifen schneiden
- Chili waschen, längs halbieren, ggf. entkernen und fein hacken. Kardamom mit Messerrücken zerdrücken, Schale entfernen und zusammen mit Fenchel, Koriander und Senfkörnern im Mörser grob zermahlen
- Öl in einem Topf erhitzen, Gewürze mit Zwiebeln, Ingwer und Chili kurz darin anschwitzen
- Blumenkohl, Brühe, Zimtstange, Lorbeerblätter und Kurkuma zufügen und halb zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren ca. 10 Minuten köcheln lassen
- Tomaten waschen, halbieren und in den letzten 5 Minuten mitschmoren lassen. Ggf. noch etwas Brühe zugießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

- Dazu passt Couscous

Wir wünschen guten Appetit!

