

AYURVEDISCHES BLUMENKOHLCURRY

ZUTATEN

500 g Kartoffeln
4-5 Möhren
1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
1/4 l Gemüsebrühe
1 kleines Stück Ingwer
1 Chilischote oder 1TL Chillipaste
1/2 TL Currypulver
natives Olivenöl
Salz, Pfeffer, Sojasauce nach Geschmack
400 ml Kokosmilch
1-2 EL Petersilie oder gehackter Koriander

... SO GEHT'S

1. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie fein hacken.
2. Mit ¼ l heißem Wasser eine fertige Gemüsebrühe herstellen. Ingwer und die Chilischote fein hacken. Bitte dabei unbedingt Handschuhe tragen und den Kontakt mit Augen und Schleimhäuten meiden. Falls keine Frische Chilischote verfügbar ist, rote oder gelbe Chilipaste nehmen. Je nach gewünschter Schärfe 1-2 TL.
3. Ingwer und Chilipaste oder die gehackte Chilischote in Olivenöl kurz anbraten. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen. Karotten sowie Kartoffeln dazugeben und kurz mit anbraten. Mit der Brühe und Kokosmilch ablöschen und unter ständigem Rühren erhitzen. Sobald es kocht, die Blumenkohlröschen dazugeben und ca. 5 Minuten bissfest kochen.
4. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Sojasauce würzen. Zum Servieren mit Petersilie oder Koriander garnieren.



GUTES GELINGEN UND GUTEN APPETIT