

Blumenkohlcurry

Zutaten

- 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 3 EL Butterschmalz
- 2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 1 rote Chili, fein gehackt
- 1 TL Garam Masala, gehäuft
- 1 TL gelbes Curry, gehäuft
- 3 EL Tomatenmark, konzentriert
- 400 g Sahne
- 150 ml Gemüsebrühe
- 125 g passierte Tomaten
- 1/2 Bio-Limette, davon der Saft
- Zum Würzen: Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, 100g Joghurt
- Zum Bestreuen: Petersilie oder Koriander

Zubereitung

1 EL Butterschmalz in einer großen Pfanne schmelzen lassen.

Die Blumenkohlröschen in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 5 Minuten anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. In der Pfanne weitere 2 EL Butterschmalz schmelzen lassen.

Darin die roten Zwiebeln glasig andünsten. Dann Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Curry, Garam Masala und Tomatenmark dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten. Achtung: es nicht zu dunkel werden lassen, sonst schmeckt es bitter! Das Ganze mit Sahne und Gemüsebrühe ablöschen und gut verrühren. Dann die passierten Tomaten hinzugeben und die Curry-Sauce etwa 10 Minuten einköcheln lassen.

Anschließend die gebratenen Blumenkohlröschen hineingeben und nochmals ca. 5 Minuten sanft köcheln lassen, bis der Blumenkohl ideal bissfest gegart ist. Nun noch den Joghurt unterheben sowie Limettensaft einrühren und final mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Mit frischer Petersilie oder Koriander bestreuen und Reis oder Naan-Brot servieren.

(Caroline)