

# BLUMENKOHL-CURRY MIT KICHERERBSEN

Allns to sien Tiet

BLUMENKOHL

SAISON VON JUNI BIS NOVEMBER

## ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 ZWIEBEL  
2 KNOBLAUCHZEHEN  
1 KLEINES STÜCK INGWER  
1 BLUMENKOHL  
1 DOSE KICHERERBSEN  
2 EL RAPSÖL  
1 DOSE GEHACKTE TOMATEN  
1 DOSE KOKOSMILCH  
2 FRÜHLINGSZWIEBELN  
1 GEHÄUFTER TL CURRYPULVER  
1 GEHÄUFTER TL PAPRIKAPULVER, SÜß  
SALZ  
PFEFFER  
1 PRISE ZUCKER  
OPTIONAL: KORIANDER ODER PETERSILIE ZUM DEKORIEREN

## ZUBEREITUNG:

1. ZWIEBEL, KNOBLAUCH UND INGWER SCHÄLEN UND KLEINSCHNEIDEN. BLÄTTER VOM BLUMENKOHL ENTFERNEN. BLUMENKOHL IN RÖSCHEN TEILEN UND IN EINEM SIEB WASCHEN.
2. KICHERERBSEN IN EINEM SIEB ABSPÜLEN, BIS KEIN SCHAUM MEHR ZU SEHEN IST.
3. RAPSÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN. ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND INGWER ANDÜNSTEN. KICHERERBSEN, CURRY- UND PAPRIKAPULVER DAZUGEBEN UND KURZ ANSCHWITZEN. BLUMENKOHL ZUGEBEN UND MIT 1 DOSE GEHACKTE TOMATEN UND 1 DOSE KOKOSMILCH ABLÖSCHEN.
4. FRÜHLINGSZWIEBELN WASCHEN, IN RINGE SCHNEIDEN UND ZUGEBEN.
5. DAS BLUMENKOHL-CURRY ZUM KOCHEN BRINGEN UND FÜR 10 – 15 MINUTEN BEI NIEDRIGER HITZE KÖCHELN LASSEN, BIS DER BLUMENKOHL DIE GEWÜNSCHTE KONSISTENZ ERREICHT HAT.
6. MIT SALZ, PFEFFER UND EINER PRISE ZUCKER ABSCHMECKEN. OPTIONAL MIT KORIANDER ODER PETERSILIE VERFEINERN.

