

Blumenkohlcurry - Rezept von Benedikt Faust

Wir haben uns heute hier zusammengefunden, um Genuss zu feiern 🥰 Für dieses Curry wird Blumenkohl mit der richtigen Gewürzmischung vermählt. Dazu werden noch ein paar Kartoffeln eingeladen - und schon findet eine genussvolle Hochzeit in Gelb auf deinem Teller statt 🍷 🍛

Rezept herunterladen

Zutaten

- 4 EL Öl
 - 1 Zwiebel
 - 750 g Blumenkohlröschen
 - 100 ml intensive Gemüsebrühe
 - 1 l Kokosmilch
 - 10 g Zitronensaft
 - 1/2 TL Curry
 - 1/2 TL Kurkuma
 - 1/2 TL Kreuzkümmel
 - 1/2 TL Knoblauchpaste
 - 20 g gelbe Currypaste
 - 20 g Ingwer
 - 1 gelbe Paprika
 - 2 gelbe Pepperoni
 - 1 EL Salz (flach)
 - 250 ml Wasser
 - 500 g Kartoffeln
-

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebeln schälen und halbieren. Danach 4 mal längs sowie 4 Mal quer teilen, sodass Blättchen entstehen. Anschließend mit dem Blumenkohl zusammen in einem EL Öl anschwitzen.

Schritt 2

Die Hälfte der Kokosmilch mit allen Gewürzen, Ingwer, Currypaste, Gemüsebrühe und Zitronensaft mischen. Die Mischung in einen Topf geben und mit der restlichen Kokosmilch sowie Wasser auffüllen.

Schritt 3

Gelbe Paprika in Würfel schneiden. Pepperoni in feine Streifen schneiden. Beides zur Mischung geben.

Schritt 4

Die Mischung kochen bis der Blumenkohl weich wird. Danach ziehen lassen und ggf. nochmal abschmecken.

Schritt 5

Die kleinen Kartoffeln je nach Grösse halbieren oder in kleine Dreiecke schneiden.

Schritt 6

3 EL Öl mit den Kartoffeln vermengen und auf einem Backblech auslegen. Mit Salz sowie Pfeffer würzen und bei 200 Grad 30 Minuten backen. Nach 10 Minuten ggf. mit einem Spatel vom Boden lösen.

Benedikts „Faust“regel:

Mit diesen Produkten wird's besonders lecker



KITCHENAID®
KSM125MP Artisan
Küchen-
maschine, mit
Flex-
Rührer und
Edelstahl-
schüssel, 3tlg.-Set

€ 479,99



WOLL® Diamond Active
Lite 22x22cm
Kochtopf mit
integriertem
Siebeinsatz

€ 159,98



KOCHBLUME®
Gewürzmöhlen
inkl.
Auffangkappe
5
verstellbare
Mahlgrade,
2
Stück

€ 54,99



EASIYO Joghurt
griech. Art
Frucht
für 4kg
sortenrei

€ 22,99

€ 23,95 - € 27,37