

Blumenkohl-Curry

Zutaten: für 4 Personen

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ein Stück frischen Ingwer (3 cm)
1-2 rote Chilischoten
15 g Ghee oder Butterschmalz
3 TL Currypulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, eine Prise Zucker
200 g Vollmilchjoghurt
3 EL Creme fraiche



Zubereitung:

Um dieses **Blumenkohl Curry** zuzubereiten waschen und putzen Sie zuerst den Blumenkohl und teilen ihn in Röschen.

In einem ausreichend großen Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen in das kochende Wasser einlegen und darin bissfest kochen.

In einem Sieb abtropfen lassen und warm halten.

In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alle Zutaten fein hacken. Die Chilis ebenfalls putzen und ganz klein würfeln. Zum Putzen der Chilis am besten Handschuhe tragen. Die Chilis der Länge nach aufschlitzen und die Kerne und hellen Häute mit einem Messer herausstreifen.

Im nächsten Schritt wird aus den Würzzutaten die Basis für das **Blumenkohl Curry** hergestellt. Dazu Butterschmalz oder indisches Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chilis anrösten, mit dem Curry, Kreuzkümmel, Salz und Zucker bestreuen. Die Pfanne mit den angerösteten Gewürzen zur Seite ziehen.

Den halben Becher Joghurt in die Pfanne einrühren und eventuell etwas Wasser dazu geben. Die Currysauce sofort mit einem Schneebesen gut verrühren.

Nun den abgetropften Blumenkohl zur Currysauce hinzugeben und mit einem Deckel zugedeckt alles einmal kräftig aufkochen lassen.

Den übrigen Joghurt mit Creme fraiche verrührt dazu geben, eventuell nochmals mit Gewürzen abschmecken und das Blumenkohl Curry sofort zusammen mit Reis servieren.

Tipp:

Dieser Blumenkohl Curry schmeckt auch sehr gut zu jedem kurz gebratenem Fleisch oder Fisch. Außerdem statt mit einer Reisbeilage auch zusammen mit Salz- oder Pellkartoffeln.

Kalorienangaben

Eine Portion Blumenkohl Curry ohne Reisbeilage ca. 200 kcal und ca. 15 g Fett

