Blumenkohlcurry

1 Blumenkohl
3 Zwiebeln
20 g frische Ingwerwurzel
1 rote Chilischote
3 EL Rapsöl/Bratöl
1/2 TL Kreuzkümmel
1 Kardamomkapsel
4 schwarze Pfefferkörner
Kräutersalz
2 TL Currypulver „englisch“
150 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 EL Petersilie

Den Blumenkohl putzen und den Strunk abschneiden. Den Kohl in mittelgroße Röschen teilen, unter fließendem Wasser sorgfältig waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden. Das Öl im Wok erhitzen. Kreuzkümmel, Kardamom und Pfefferkörner darin unter Rühren rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen.
Die Zwiebel- und Ingwerwürfel 3-4 Min. mitbraten.
Blumenkohlröschen sowie Chilistreifen zufügen und alles bei mittlerer Hitze weitere 3-4 Minuten braten.
Salzen. Mit Currypulver würzen. Die Gemüsebrühe sowie die Sahne angießen, und das Curry bei mittlerer Hitze so lange köcheln lassen, bis der Blumenkohl bissfest ist, ca. 20 Min. Während des Garens mehrmals umrühren und vor dem Servieren abschmecken. Mit Petersilie garnieren.
Und klassisch mit Basmatireis servieren
Wer es nicht so sehr scharf mag, spart am/den Chili.

DieBIOKiste Obst & Gemüse frei Haus

www.naturkostkorzer.de · Martin.Korzer@yahoo.de · ☎ 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach