



GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 151

## Blumenkohl-Curry



15 Minuten



15 Minuten



30 Minuten

## Zutaten

2 EL Ghee

1 große rote Zwiebel, in  
Halbringe geschnitten

2 cm Ingwer, fein gerieben

2 Knoblauchzehen, gehackt

 2 EL Indisches Curry

 1 Stück Zimtstange

1 kleiner Blumenkohl, in  
einzelne Röschen zerteilt

1 Dose Kokosmilch

Saft von 1 Limette

1 Bund Koriandergrün, grob  
gehackt

 evtl. etwas Gemüsebrühe

Optional: ein Stück rote Chi-  
li, sehr fein gehackt

## Rezept

In einer tiefen Pfanne das Ghee erhitzen und die Zwiebelringe darin gut anbraten. Ingwer hinzufügen und weitere 5 Minuten rösten. Knoblauch und die Gewürze unterrühren und 2 Minuten braten, bis sich der Duft der Gewürze entfaltet. Jetzt Blumenkohl und Kokosmilch in die Pfanne geben, alles gut vermischen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen, bis der Blumenkohl al dente ist. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Limettensaft abrunden, das Koriandergrün unterheben und servieren.

**Dazu passt:** Basmatireis oder Kartoffelbrei.

**Guten Appetit!**