

REZEPT DER WOCHE

GEMÜSECURRY

MIT BLUMENKOHL-»REIS«

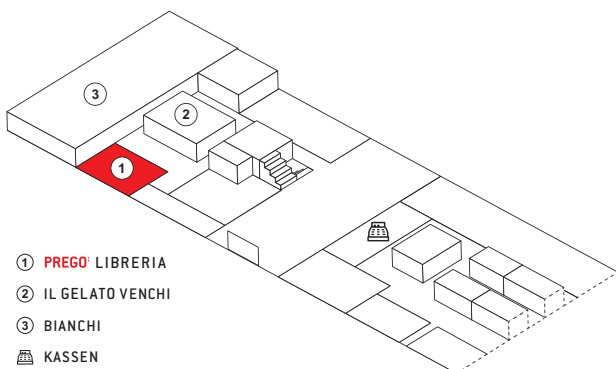
ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- 2 EL Mandelblättchen
- 3 EL Ghee, Kokosöl oder Butter
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 1 große milde grüne Chilischote, in Ringen
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 Stück Ingwerwurzel (ca. 1 cm), gerieben
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL Senfkörner
- 1 Zimtstange
- 400 g Pastinaken, geschält und in Stücken
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- ½ TL Chilipulver
- 2 große Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt
- 1 ½ TL Tamarindenpaste
- 2 mittelgroße Zucchini, in 4 cm großen Stücken
- 1 Dose (400 ml) Vollfett-Kokosmilch
- 50 g Mangold, gehackt, o. Babyblattspinat
- Meersalz • gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den BlumenKohl-»Reis«

- 2 große Blumenkohl
- 2 TL Ghee oder Kokosöl
- Meersalz • gemahlener schwarzer Pfeffer

- 01.** Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Auf einen Teller geben.
- 02.** Nun Ghee, Kokosöl oder Butter in der Pfanne zerlassen. Zwiebel, Chili, Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Senfkörner und Zimt darin unter häufigem Rühren anbraten. Die Pastinaken mit Kurkuma und Chilipulver zufügen und 1 Minute andünsten. Tomaten, Tamarindenpaste und 250 Milliliter Wasser untermischen und bei aufgesetztem Deckel 15 bis 20 Minuten dünsten.
- 03.** Zucchini und Kokosmilch zugeben. Gut salzen und pfeffern und weitere 15 bis 20 Minuten garen. Mangold oder Spinat unterheben und weitere 5 bis 10 Minuten garen. Abschmecken.
- 04.** Für den Blumenkohl-»Reis« den Blumenkohl putzen und in einer Küchenmaschine mit einer S-Klinge oder mit einem Raspelaufsatz raspeln bzw. zu reiskorngroßen Stücken verarbeiten. Das Ghee oder Kokosöl in einer zweiten großen Pfanne zerlassen. Blumenkohl und 4 Esslöffel Wasser zugeben und bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten knackig gar dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05.** Den »Reis« in eine Servierform füllen und das Gemüse-Curry darübergeben. Mit den Mandelblättchen und, falls verwendet, Koriander garnieren.



Preis: 29,80 €
Rezept von der Seite 132

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

