

Vegetarische Rezepte

Blumenkohl Curry

Anzahl: 12 Portionen

Gattung: Blumenkohl, Curry, Vegetarisch

3	Köpfe Blumenkohl (je 900g)	900 ml	Gemüsebrühe
6	St. Zwiebeln	75 ml	Zitronensaft
10	St Knoblauchzehen (evtl. - mehr)	3 Essl. Paprika edelsüß (gestrichen)	
120 g	Frischer Ingwer	3 Essl. Garam Masala (gestrichen)	
1,20 kg	Kartoffeln		Salz
3	St Äpfel	750 g	Naturjoghurt
100 ml	Maiskeimöl	6	St rote Paprika
5 Essl.	Currypulver (gestrichene EL)	200 g	Kürbiskerne ohne Schale
75 g	Weizenmehl		- (evtl. mehr)

Blätter und schlechte Stellen von den Blumenkohlköpfen entfernen und die Strünke abschneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen, abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffeln waschen, schälen, abspülen und in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln.

In einem großen Topf das Öl erhitzen und nach und nach Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer mit Curry andünsten.

Mehl hinzufügen, anschwitzen, mit Gemüsebrühe auffüllen, mit einem Schneebesen verrühren und die Sauce aufkochen lassen.

Sauce auf zwei Töpfe verteilen und jeweils die Hälfte von den Kartoffeln, den Apfelwürfeln und dem Blumenkohl hinzugeben. Erneut aufkochen lassen, mit jeweils der Hälfte von Zitronensaft, Paprika, Garam masala und Salz würzen und je Topf die Hälfte des Joghurts hinzufügen. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 30Min. garen, ab und zu umrühren.

Paprika halbieren entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, waschen und würfeln. Nach 25 min. Garzeit je Topf die Hälfte der Paprikawürfel und Kürbiskerne hinzufügen und 5 - 10 Minuten mitgaren.