

- Rezept der Woche -

## Blumenkohl-Curry

### Zutaten für drei bis vier Personen

- 400 g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Blumenkohl (ca. 700g)
- 1 Stück frischer Ingwer
- 75 g rote Linsen
- 2 TL Garam Masala (oder Currypulver)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL gemahler Kreuzkümmel
- ½ TL Chillipulver
- Salz
- 1 EL Agarvensirup oder Honig
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- ca. 240 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 EL Öl

### Zubereitung

- Reis nach Packungsangaben zubereiten
- Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen
- Ingwer fein reiben
- Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln kurz andünsten
- Die Blumenkohlröschen hinzugeben und etwa 3 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt und die Zwiebeln glasig sind
- Knoblauch, Ingwer, Linsen, Gewürze und Agarvensirup oder Honig hinzugeben und eine weitere Minute unter Rühren anbraten
- Die Tomaten mit der Gemüsebrühe hinzufügen. Gut umrühren und abdeckt ca. 10-15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis der Blumenkohl und die Linsen gar sind. Dabei gelegentlich umrühren (Wenn nötig noch etwas Wasser hinzufügen)
- 100 ml Kokosmilch dazugeben, um die Soße cremiger zu machen. Falls sie zu wässrig sein sollte, ohne Deckel bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen
- Den Herd ausschalten und das Blumenkohl-Curry noch einige Minuten abgedeckt ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können
- Das Curry mit der restlichen Kokosmilch und Reis servieren
- Mit frischer Petersilie garnieren.

**Guten Appetit!**