



Indisch Blumenkohl-Curry - vegan -

Zubereitung

- 1 Den Ingwer fein raspeln, die Knoblauchzehen ganz klein schneiden oder durch die Knoblauchpresse drücken, die Zwiebeln hacken und den Blumenkohl in Röschen zerteilen.
- 2 In einem großen, beschichteten Topf 3 EL Bratöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 - 10 Minuten goldbraun anbraten.
- 3 Ingwer und Knoblauch hinzugeben und ca. 2 - 3 Minuten unter Rühren braten.
- 4 Tomaten-Passata, Koriander, Kreuzkümmel, Chili und Salz dazu geben und gut durchrühren.
- 5 Die Blumenkohlröschen in der Gewürzmischung wenden, dann die Kokosmilch hinzugießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 6 Wenn der Blumenkohl gar ist, Erbsen und Garam Masala einrühren und weitere 5 Minuten bei Restwärme und geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Zutaten

Für 4 Portionen:

- 1 Stück Ingwer (2 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Chili
- 3 EL Bratöl
- 2 Zwiebeln
- 1 Schuss Tomaten-Passata
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Garam Masala
- 1 Blumenkohl
- 400 ml Kokosmilch
- 150 g tiefgefrorene Erbsen

Beilagen:
indische Version mit
Basmatireis
deutsche Version mit
Pellkartoffeln