



Blumenkohl-Möhren-Curry

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 1,2 kg Blumenkohl (ca. 1,2 kg)
- 480 g Möhren
- 160 g Rote Linsen
- 120 g Rote Zwiebel
- 5 g Ingwer
- 1,0 l Gemüsebrühe
- 80 ml saure Sahne
- 2 EL Rapsöl
- 10 g Koriander, frisch
- 5 g Curcuma (Pulver)
- 10 g Curry (Pulver)
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)



Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln.

Möhren schälen, Blumenkohlröschen putzen und beides in Scheiben schneiden.

Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Die Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten, Möhren und Blumenkohl dazugeben.

Das Ganze mit den roten Linsen auffüllen. Danach die Gewürze darüber streuen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und für ca. 15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Vor dem Servieren noch einmal mit Salz und frisch gemahltem Pfeffer abschmecken und mit dem Koriander garnieren. Dazu passt am besten Reis.

Guten Appetit!

