Artikel vom 22.11.2023 · Ausgedruckt am 23.11.2026, 03:28 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/blumenkohlcurry-vom-blech

Blumenkohlcurry vom Blech



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):
1 Dose Kichererbsen,
1 Blumenkohl,
300 g Möhren,
2 Zwiebeln,
1 mittelgroße Zucchini,
6 EL Olivenöl,
Curry,
Salz,
Pfeffer,
200 g Basmatireis,
4 bis 6 Stiele Thymian,
400 ml Kokosmilch,
½ TL rote Currypaste,
½ TL Chakalaka-Pulver.
Zubereitung: Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Kichererbsen im Sieb abspülen und abtropfen lassen. Blumenkohl in kleine Röschen vom Strunk schneiden, waschen und abtropfen lassen. Möhren schälen, waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Olivenöl mit 2 EL

Currypulver, 1 TL Salz und 1 TL Pfeffer verrühren. Gemüse mit den Kichererbsen und dem Curryöl gut mischen. Alles in einer tiefen Fettpfanne verteilen, Thymian dazu legen und im heißen Backofen etwa 30 Minuten backen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden, nach circa 10 Minuten unter das Ofengemüse mischen. Den Reis in gut 400 ml kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Kokosmilch in einem Topf aufkochen, Currypaste und Chakalaka-Pulver einrühren und abschmecken. Circa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Kokosmilch über das Gemüse gießen. Gemüsecurry abschmecken und mit Reis anrichten.