Artikel vom 02.01.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 22:03 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/gemuesecurry-mit-blumenkohlreis

Gemüsecurry mit Blumenkohlreis



Foto: Karin Schieban

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zucchini

1 Paprika

100 g Zuckerschoten

100 g Erbsen

1 Dose (400 g) fettreduzierte Kokosmilch

1 gehäufter TL rote Currypaste

1 TL Chiliflocken

2 TL gekörnte Brühe

1 EL Currypulver

50 g Cashewkerne

Reis:

1 Blumenkohl

2 EL Öl

2 EL Limettensaft

Salz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und trocken tupfen. Zucchini in Scheiben und anschließend in Streifen schneiden, Paprika in Streifen schneiden, Zuckerschoten in etwa 3 cm lange Stücke teilen.

Zucchini, Paprika, Zuckerschoten und Erbsen mit etwas Öl in einer tiefen Pfanne etwa 5 Minuten leicht andünsten. Die Currypaste hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend mit der Kokosmilch ablöschen. Chiliflocken, gekörnte Brühe und Currypulver einrühren. Die Cashewkerne grob hacken und zum Curry geben. Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen den Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein raspeln oder in der Küchenmaschine zu reisgroßen Stückchen verarbeiten. In einer beschichteten Pfanne mit wenig neutralem Öl rund 7 Minuten anbraten, leicht salzen und den Limettensaft untermischen. Zum Schluss das Curry abschmecken und zusammen mit dem Blumenkohlreis servieren.

Karin Schieban