

Blumenkohlcurry mit Kräutern

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Blumenkohl
- » 1 Zitrone(n)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Lauchzwiebel(n)
- » 1 Bd. Koriander
- » 3 EL Olivenöl
- » 1 EL Mehl
- » 100ml Schlagsahne
- » 250ml Milch
- » 2 TL Curry
- » 1 TL Kurkuma
- » 2 EL Pinienkerne

Bewertung



Beschaffung

manchmal im Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Den Blumenkohl putzen, abbrausen und in kleine Röschen teilen. Die Zitrone gründlich waschen, halbieren und eine Hälfte klein schneiden. Salzwasser mit den Zitronenstücken zum Kochen bringen. Die Blumenkohlröschen hineingeben und in 7-10min bissfest garen. Herausheben, in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, erst in 3cm lange Stücke und danach in dünne Streifen schneiden. Das Koriandergrün abbrausen, trockenschütteln und bis auf einige Zweige zum Garnieren fein hacken.

3. Für die Soße Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Das Mehl hinzufügen und hell anschwitzen. Unter Rühren mit Sahne und Milch ablöschen. Curry und Kurkuma einrühren. Salzen und pfeffern. Lauchzwiebeln sowie Koriander unterziehen und die Soße ca. 5min köcheln lassen. Blumenkohl dazugeben, kurz erhitzen. Die übrige Zitronenhälfte in Scheiben schneiden. Blumenkohlcurry mit den Zitronenscheiben und dem restlichen Koriander auf Tellern anrichten.

Nährwerte: 280kcal/E8g/F20g/KH15g pro Portion

angelegt am: 28.08.2006

Rezept-Nr: 2154

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke