

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Kartoffel-Blumenkohl-Curry

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 Knobzehen, 500 g Kartoffeln, 500 g Blumenkohl, (1 grüne Chilischote), 1 EL Olivenöl, (1 TL Senfkörner), 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Currypulver, Salz und Pfeffer, 450 ml Gemüsebrühe (oder 250 ml Brühe + 200 ml Kokosmilch), 1 EL Zitronensaft, (4 Stiele Koriander)

Zubereitung: Zwiebeln, Knobi und, wer hat, Chilischote fein hacken. Kartoffeln würfeln und Blumenkohl in Röschen teilen.

Das Öl erhitzen Zwiebeln und Knobi darin 2-3 Minuten hellbraun andünsten. Kartoffelwürfel und Blumenkohl zugeben und mit anbraten. Alle Gewürze mit dem Chili dazugeben, kurz andünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit der Flüssigkeit aufgießen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen.

Mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer nochmals abschmecken. Wer mag und hat, gibt frische, gehackte Korianderblätter über das Curry.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team
www.gemuese-bringt's.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Fr. 9 - 13 Uhr)