Würziges Blumenkohlcurry

Vegetarisch » Kohl-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1 Blumenkohl
» 500g Kartoffel(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 30g Ingwer
» 2-3EL Curry
» 50g Butter/Margarine
» 3/8l Instant-Gemüse-Brühe
» 3/8l Milch
» 150g Erbsen
» 30g Mehl
» 150g Crème fraîche
» Tabasco
» Salz
» 1/2 Bd. Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Blumenkohl in Röschen teilen. Kartoffeln schälen und evtl. halbieren. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Beides mit 2EL Curry in heißem Fett anrösten. Blumenkohl und Kartoffeln zufügen und kurz andünsten.

2. Brühe und Milch angießen, aufkochen, ca. 15min zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Ca. 4min vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen und mitgaren.

3. Mehl , Crème fraîche und etwas Wasser glatt rühren, in das Gemüsecurry rühren und ca. 5min köcheln lassen. Blumenkohlcurry mit Tabasco, Curry und Salz abschmecken. Petersilie grob hacken. Blumenkohlcurry mit Petersilie und Curry bestreuen.

Nährwerte: 430kcal/E13g/F26g/KH35g pro Portion

angelegt am: 09.09.2002 Rezept-Nr: 121

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke