

Hier und heute



Schnelles Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen

In seiner schnellen Feierabendküche macht Koch Lars Middendorf ein Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen. Der Blumenkohl wird angebraten und schmeckt zusammen mit dem Currypulver und Koriander exotisch lecker.

Das Rezept

Schnelles Blumenkohl-Curry mit Kichererbsen

von Lars Middendorf

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g)
- 1 Zwiebel
- daumengroßes Stück Ingwer
- Sonnenblumenöl
- 2 EL gelbes Currypulver
- 2 Dosen Kokosmilch
- etwas Koriander oder Petersilie
- 1 süßsaurer Apfel
- etwas Limettensaft
- 100 g Mandelblättchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zunächst die Blumenkohlröschen vom Strunk trennen und teilen. In eine heiße Pfanne etwas Sonnenblumenöl geben und den Blumenkohl darin scharf anbraten. Direkt in der Pfanne salzen. Die Mandelblättchen währenddessen in einer trockenen Pfanne braun anrösten. Die Zwiebel und den Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden.

Der Blumenkohl sollte braun angeröstet sein, dann die Zwiebel- und Ingwerwürfel dazugeben und für eine Minute mitbraten.

Nun das Currypulver mit in die Pfanne geben und durchschwenken. Jetzt mit der Kokosmilch ablöschen und circa 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Apfel in Würfel (circa 1 x 1 cm) schneiden. Die Petersilie oder Koriander abzupfen und in feine Streifen schneiden. Beides in eine kleine Schüssel geben und mit dem Limettensaft anmachen.

Nun die abgetropften Kichererbsen mit in die Pfanne geben und eine Minute mitköcheln. Dann das Curry abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Den marinierten Apfel darüber geben und mit einigen gerösteten Mandeln bestreuen.