

Hier und heute



Blumenkohl-Kartoffel-Curry

Spitzenköchin Julia Komp macht ein vegetarisches Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Tomaten, Kokosmilch und duftenden Gewürzen.

Das Rezept

Blumenkohl-Kartoffel-Curry

von Julia Komp, für vier Personen

Zutaten

- 80 g Butter
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriandersamen
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Senfsaat braun oder schwarz, optional
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt oder in längliche Streifen geschnitten
- 1 Solo Knoblauch
- 15 g Ingwerstück
- 3 mittelgroße Tomaten
- 200 ml Tomaten, stückig
- 200 ml Kokosmilch
- 4 mittelgroße Kartoffeln, mehlig
- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 200 g Erbsen, z. B. TK
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Butter aufschäumen und feingeschnittenen Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln darin anschwitzen. Die Gewürze dazugeben. Mit Tomaten und Kokosmilch ablöschen und salzen.

Blumenkohlröschen und Kartoffelwürfel in die Soße geben. Die Hitze reduzieren und das Curry bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind, etwa 20 Minuten (abhängig von der Größe der Kartoffelwürfel). Zum Schluss die Erbsen in die Soße geben. Final abschmecken und mit Naanbrot oder Basmatireis servieren.