

Rotes Gemüsethaicurry mit Blumenkohlreis



Zutaten für 2 Personen

1/2 Butternusskürbis
1 Zucchini
8 Cherrytomaten
2 kleine Kartoffeln
1 Zwiebel
2 dl Kokosmilch / 1 dl Wasser
1 kleiner Blumenkohl (Reisalternative)
30 g Mandelsplitter
Kokos- oder Olivenöl
Rote Currypaste (alternativ gelbe oder grüne)
3 Stk. Zitronengras & 3 Kafirimettenblätter
Salz & Pfeffer

Zubereitung

- Gemüse für das Curry klein schneiden
- Blumenkohl mit einer Röstreibe raffeln, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Bratpfanne bereitstellen
- Fein geschnittene Zwiebel mit 2 EL Currypaste in einer Bratpfanne anbraten.
- Nach ca. 3 Minuten das restliche Gemüse hinzugeben und für 5 Minuten mitbraten
- Zitronengras und Kafirimettenblätter klein schneiden (so intensiviert sich das Aroma) und zugeben.
- Mit Kokosmilch und Wasser aufgiessen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Zuletzt den Blumenkohl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze für ca. 5- 8 Minuten anbraten und mit etwas Kokosöl abschmecken.
- Auf einem Teller anrichten und mit den Mandelsplittern dekorieren.
- Um Blähungen vorzubeugen den Blumenkohl mit etwas Olivenöl & Zitronensaft beträufeln!!

E Guete!

Nährstoffwissen:

Der Kürbis liefert uns viel Ballaststoffe, welche unsere Darmflora unterstützen und uns lange satt halten. Das Kalium im Kürbis hilft unseren Wasserstoffhaushalt zu regulieren und Vitamin C unterstützt unser Immunsystem.