Blumenkohl-Erbsen-Curry

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	5 St.
Blumenkohl	1 St.
Öl	2 EL
Currypulver	
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	100 ml
Salz	
Zimt	
Chili, gemahlen	
Erbsen, tiefgefroren	200 g
Basmatireis	300 g
saure Sahne	200 g
Cashewkerne	50 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Blumenkohl waschen und in ca. 2 cm große Röschen schneiden.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Karotten darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Currypulver würzen, Tomatenmark zugeben, ca. 1 Min. mitbraten und mit Tomaten ablöschen. Brühe angießen und mit Salz, Zimt und Chili würzen. Aufkochen und Blumenkohl mit Erbsen zufügen und zugedeckt ca. 20 Min. schmoren.

3. In einem Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 10 Min. weich garen. Saure Sahne unter das Curry rühren und abschmecken. Mit Cashewkernen bestreuen und mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	711 kcal
Kohlenhydrate	114 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	22 g