Blumenkohl-Gemüse in Currysahne mit Cashew-Reis

Zeit gesamt 30min

Zubereitungszeit 30min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	3 EL
Currypulver	3 TL
Gemüsebrühe	400 ml
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Basmatireis	300 g
Cashewkerne	50 g
Erbsen, tiefgefroren	250 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne

1. Blumenkohl waschen und Blätter und dicken Strunk entfernen. Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerbrechen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden.

2. In einem großen Topf 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Blumenkohl und Currypulver zugeben, ca. 1 Min. leicht anrösten und anschließend mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. auf mittlerer Stufe zugedeckt kochen.

3. In einem kleinen Topf Basmatireis mit ca. 700 ml Salzwasser zum Kochen bringen und anschließend ca. 12 Min. auf niedriger Stufe zugedeckt garen.

4. Inzwischen Cashewkerne grob hacken und in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe unter Schwenken goldbraun anrösten.

5. Erbsen zum Blumenkohl in den Topf geben und für ca. 5 Min. weitergaren. Anschließend mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Geröstete Cashewkerne unter den fertigen Reis mischen und mit dem Blumenkohlgemüse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	607 kcal
Kohlenhydrate	93 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	19 g