



Blumenkohlcurry mit Pute und Reis

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	2 Esslöffel
Currypulver	3 Teelöffel
Salz	
Jasminreis	300 g
Blumenkohl	1 St.
Putenbrustfilets	600 g
Paprika, grün	2 St.
Speisestärke	1 Teelöffel
Wasser	2 Esslöffel

Zubereitung

Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Schalotten halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Currypulver mit geschnittenem Gemüse unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Mit ca. 1 l Salzwasser ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. köcheln.

In einem Topf Reis mit 450 ml Salzwasser aufkochen und auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Blumenkohl waschen, Strunk abschneiden und den oberen Teil in ca. 2 cm kleine Röschen schneiden. Putenbrust waschen, trocken tupfen und klein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in feine Streifen schneiden.

Blumenkohl, Putenwürfel und Paprika zum Curry geben und ca. 8 Min. mitköcheln. In einer Schüssel Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren. Nach ca. 5 Min. Speisestärke ebenfalls in das Curry rühren und zusammen köcheln.

Blumenkohlcurry mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Zusammen mit Reis anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	659 kcal		
Kohlenhydrate	95 g	Ballaststoff	15 g
Eiweiß	50 g	Fette	11 g