



Blumenkohlgemüse in Currysahne mit Cashewreis

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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.

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

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

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	648 kcal		
Kohlenhydrate	95 g	Ballaststoff	10 g
Eiweiß	19 g	Fette	23 g