



KOCHMOMENTE

Rezept Telegraph #30

Gemüse-Curry mit Blumenkohlreis

Zutaten für 4 Personen:

1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 10 g Ingwer, 1 Aubergine, 200 g Baby-Spinat, 150 g Tofu,
2 EL Kokosöl, 1 TL Kurkumapulver, 1 TL Garam Masala, 1 TL Currypulver, 150 ml Gemüsebrühe,
300 ml Kokosmilch, 2 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer, 30 g Erdnusskerne, 10 g Koriandergrün,
1 Chilischote, 400 g Blumenkohl, 1 EL Erdnussöl

Zubereitung:

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Aubergine waschen, putzen und in Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotte, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Auberginenwürfel und Tofu zugeben und mit anbraten. Dann Kurkumapulver, Garam Masala und Currypulver hinzugeben. Anschließend Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen.

Mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und ebenfalls grob hacken. Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und in einer Küchenmaschine auf Reiskorn-Größe zerkleinern. Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und darin Blumenkohl-Reis bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Blumenkohlreis auf 4 Schalen verteilen und Keto-Gemüse-Curry daraufgeben. Alles mit Erdnüssen, Koriander und Chiliringen bestreuen und servieren.