

Blumenkohl-Curry mit Süßkartoffeln


Zur Artikelliste *

Gern gegessen in:



Universitäten



Betriebs-
kantinen



Senioren-
einrichtungen

Rezeptur-Nummern im Menü-Manager MM40101

Zutaten für 10 Personen:

	Zutat	Art.-Nr.	Menge
Bio	Zwiebeln (frisch)	351676	200 g
	Knoblauch Püree	291622	5 g
	Ingwer (frisch)	402101	10 g
	Rapsöl	690935	50 ml
	Kreuzkümmel gemahlen	323630	5 g
	Kukurma	90197	5 g
	Garma Masala	981316	10 ml
	Koriander gemahlen	408653	5 g
	Tomaten (frisch)	357098	400 g
	Bio	Tomaten passiert	458872
Kichererbsen		468817	450 g
Trinkwasser			
Süßkartoffeln		455657	1.000 g
Blumenkohl		170109	1.000 g
Salz		70157	8 g
Zitronensaft		182645	20 ml
Koriander (frisch)		945639	10 g

Zubereitung:

1. Vorbereitete Zwiebel, Knoblauch und Ingwer vermengen. Alternativ die Zutaten mit etwas Wasser im Mixer pürieren.
2. Öl in einer schweren Pfanne oder Kasserolle erhitzen. Zwiebelmix hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten.
3. Kreuzkümmel, Kurkuma, gemahlener Koriander, Garam Masala dazugeben. Noch einige Minuten rühren und köcheln lassen. Hitze reduzieren. Frische Tomaten hinzufügen. Unter Rühren breiig kochen.
4. Pürierte Tomaten und Wasser zugeben. Gut vermischen. Danach geschälte Süßkartoffeln, Blumenkohl und Kichererbsen zugeben.
5. Zudecken und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen. Der Blumenkohl sollte grade weich sein. Falls nötig mit etwas Wasser verlängern.
6. Ohne Deckel noch mal ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, damit die Soße einkocht.
7. Probieren und würzen: Salz, Zitronensaft und Koriandergrün

* Nur national verfügbare Artikel.