



## Blumenkohl-Curry mit Basmati-Reis

Fleischgerichte, vor allem mit Geflügel, an Curry-Sauce sind beliebt und gehören auch zum Standard-Angebot der Fast-Food-Kultur (Curry-Wurst). In Ostasien und Indien gibt es viele fantasievolle Gemüsegerichte, die mit Curry oder ähnlichen Gewürzmischungen zubereitet werden. So harmonisieren kohlrartige Gemüse bestens mit Curry. Vor allem Blumenkohl schmeckt an einer leicht pikanten Currysauce ausgezeichnet. Curry-Pulver alleine macht noch keine gute Currysauce aus, mit etwas Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Peperoni wird sie deutlich gehaltvoller.

### Zutaten

1 Blumenkohl, ca. 300g  
30g rote Peperoni  
1 kleine Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1/2Tl Tomatenpüree  
1,5dl Gemüsebouillon  
1Tl Curry-Pulver pikant  
2Tl Kurkuma  
20g Sultaninen  
40g Sauerrahm  
Salz  
1Tl Sesam  
Bratbutter

### Zubereitung

Blumenkohl zu Röschen zerlegen, grosse Röschen halbieren. Zwiebel und Knoblauch hacken. Peperoni zu kurzen, schmalen Streifen schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Peperoni in Bratbutter 3-4 Minuten andünsten. Tomatenpüree,

Curry-Pulver und Kurkuma zugeben, vermischen und kurz mitdünsten. Gemüsebouillon dazugießen und aufkochen. Blumenkohl und Sultaninen zugeben und zugedeckt köcheln lassen bis der Blumenkohl gar ist (ca. 25 Minuten). Sauerrahm unterrühren und ev. mit Salz abschmecken.

Mit Basmati-Reis anrichten und mit Sesam bestreuen.





