



Einfaches Kartoffel-Blumenkohl-Curry – cremig, vegan & aromatisch

Zutaten

- 600 g Kartoffeln festkochen
- 1/2 Blumenkohl
- 1 Stück Ingwer daumengroß
- 2 Stück Knoblauch
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 g gewürfelte Tomaten
- ca. 200 g Ananasstücke
- 6 Frühlingszwiebeln
- 250 g Blattspinat
- 1 frische Chilischote
- 2 große Zweige Currykraut
- Kurkuma Currypulver
- 1 Essl. Sesam
- Öl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und halbieren. In einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen. Wenn Sie fast gar sind, abschütten und auf die Seite stellen.

Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Anschließend in einer Pfanne leicht anrösten. Herausnehmen und auf die Seite stellen. Nun den Sesam in der Pfanne ebenfalls kurz anrösten. Auf einen Teller mit Küchenpapier geben und auskühlen lassen.



Den Knoblauch schälen, die Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden, den Ingwer gut abwaschen und mit Schale zusammen mit dem Knoblauch in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Die Chilischote klein geschnitten hinzugeben, kurz umrühren. Nun folgen alle weiteren Zutaten in den Topf.

Die gewürfelten Tomaten, Kokosmilch, Ananasstücke mit etwas Saft, die Kartoffeln, der Blumenkohl und zum Schluss die Zweige Currykraut. Den Deckeln auf den Topf geben und einmal aufkochen lassen. Einen Teelöffel Kurkuma und Currypulver hineingeben und umrühren. Wenn es kocht, die Hitze reduzieren und mit den Gewürzen abschmecken. Das Currykraut entfernen.

Zum Schluss den gewaschenen Spinat hineingeben und wenn er zusammengefallen ist, einmal umrühren. Alles in einer Schüssel anrichten und den gerösteten Sesam drüberstreuen.

In der Schärfe kann nach Bedarf variiert werden. Für mich persönlich war die ganze Chilischote schon scharf genug, deswegen würze ich damit eher vorsichtig.

Das Kartoffel-Blumenkohl-Curry habe ich mit einer Schale Joghurt auf den Tisch gestellt. Dafür den Joghurt mit etwas Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.