

# PIKANTES KARTOFFEL - BLUMENKOHLCURRY



## Zutaten für die Kartoffelnudeln:

- 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
- 250g 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.

# PIKANTES KARTOFFEL - BLUMENKOHLCURRY

## Zubereitung:

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 hinein geben 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 zusammen gefallen ist, einmal umrühren. Alles in einer Schüssel anrichten und den gerösteten Sesam drüber streuen.

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

Das Curry mit einer Schale Joghurt zusammen servieren. Dazu den Joghurt mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.



© kartoffelwerkstatt