

LEICHTES BLUMENKOHLCURRY MIT CASHEWKERNEN

Ich habe es ja gerade auf Instagram schon angekündigt - sobald der kleine Mann schläft schreibe ich dieses Rezept für mein leichtes Blumenkohlcurry mit Cashewkernen für euch auf. Die Fotos macht im Moment übrigens der kleine Mann... zumindest drückt er auf den Auslöser der Fernbedienung. Die wiederum ist Fernbedienung Nummer 2 - aber ich bin voller Optimismus, dass Nummer 1 wieder auftauchen wird... irgendwann...

Zurück zum Rezept - ich habe ja im [Jahresrückblick](#) schon angekündigt, dass ich die Kategorie für vegetarische Rezepte dieses Jahr ordentlich aufpolstern werde und den Anfang im neuen Jahr macht dieses Curry. Das ist gleichzeitig auf noch leicht und dank „Vitaldampf gegartem“ Gemüse kein bisschen verkocht sondern genau auf den Punkt zubereitet. Wie sieht's aus - kann ich euch für einen Teller Curry begeistern?



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

1 Blumenkohl

1/2 TL Kurkuma

1 TL Currypulver

2 EL Erdnussöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
Salz
1 Prise Chiliflocken
250ml Wasser
1 Limette
220g Kichererbsen (aus dem Glas – Abtropfgewicht)
1 Frühlingszwiebel
1/2 Bund Koriander
30g Cashewkerne
3 EL Amaranth*, gepufft

Für den Dip:

100g Schmand
etwas Milch
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein würfeln. Das Öl in einem kleinen, beschichteten Topf erhitzen und den Kurkuma, das Currypulver, Chiliflocken und eine Prise Salz hinein geben und 3-4 Minuten unter Rühren anrösten.

Mit dem Wasser ablöschen und rühren bis sich die Gewürze gelöst haben. Den Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, waschen und ebenfalls in den Topf geben. Alles gut vermengen und in eine kleine Auflaufform geben.

Den Backofen (wenn möglich) im Vitaldampfmodus auf 96°C vorheizen und den Blumenkohl für 40 Minuten hinein schieben.

Alle 10 Minuten gut durchmischen.

Den beschichteten Topf mit etwas Küchenpapier auswischen und die grob gehackten Cashews und den gepufften Amaranth 2-3 Minuten lang darin anrösten. Kurz beiseite stellen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und den Koriander fein hacken.

Den Schmand mit Milch cremig rühren und mit Pfeffer und Salz würzen.

Den Blumenkohl aus dem Ofen holen und mit Limettensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Blumenkohlcurry auf tiefe Teller verteilen und die frischen Kräuter darüber geben. Zum Schluss die gerösteten Cashewkerne und den Amaranth darauf verteilen und alles mit einem dicken Klecks vom Dip servieren.

Guten Appetit!

