

# ERDNUSS-KOKOSCURRY MIT BLUMENKOHL

Ich bin ein großer Fan von Curry-Rezepten – das ist ja kein Geheimnis. Sie sind schnell gemacht, man kann sie mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch zubereiten und außerdem kann man mit den Zutaten wunderbar variieren. So ist auch dieses Erdnuss-Kokoscurry mit Blumenkohl entstanden. Mit Karotten, Mangold und Sellerie wird daraus ein leckeres Abendessen das sowohl mit Reis als auch mit Kichererbsen oder einfach nur Brot serviert werden kann. Super lecker und perfekt sommerliches Soulfood!



## ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

- 1 EL Kokosöl
- 2 EL Erdnussbutter
- 2 EL Kokosmus\*
- 1 Zwiebel
- 4 Karotten

3 Stangen Staudensellerie

1/2 Blumenkohl

1 Mangold

1 Zitrone

1 TL Currypulver

Salz

1 Prise Chilipulver

200g Reis

#### ZUBEREITUNG:

Die Karotten und den Sellerie schälen und in Scheiben schneiden. Den Mangold grob hacken und die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Karotten darin anschwitzen. Die Zwiebel, den Blumenkohl und den Sellerie dazu geben und untermengen. Alles mit Curry und Salz würzen und mit 500ml Wasser ablöschen.

Die Erdnusscreme und das Kokosmark einrühren und alles 15 Minuten lang sanft köcheln lassen.

In dieser Zeit einen Topf Salzwasser zum kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.

Den Mangold ins Curry geben und alles mit Chilipulver, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Reis abgießen und zusammen mit dem Erdnuss-Kokoscurry mit Blumenkohl auf passende Teller verteilen.

Super lecker – guten Appetit!



© katha-kocht!