

Blumenkohl-Curry

(für 4 Personen)



- 2 Zwiebeln
- 1 Blumenkohl
- 1 rote Paprika
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 3 Esslöffel rote Currypaste
- 200 g rote Linsen
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch (425 ml)
- Salz
- Pfeffer
- Harissa (scharf)
- ½ Bund Petersilie

putzen und grob würfeln.
putzen, waschen und Röschen vom Strunk schneiden. Größere Röschen halbieren.

putzen, waschen und grob würfeln.

in einem großen Topf erhitzen.
Zwiebeln darin 3 Minuten dünsten.
einrühren. Blumenkohl und Paprika zugeben und kurz anbraten.
hinzufügen.

zugießen. Aufkochen lassen und zugedeckt 10-12 Minuten garen. Mit

abschmecken.

waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Das Blumenkohlcurry anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Beilage-Tipp: Körnig gekochter Reis oder Naan-Brot schmecken sehr lecker dazu.

Guten Appetit wünscht das WEVG-Kochstudio-Team!



Das Video zum Rezept des Monats finden Sie auf unserem Youtube Kanal oder auf www.wevg.com/services/rezept-des-monats

GEMEINSAM
VOR ORT!

