

Blumenkohl Kichererbsen Curry



Zutaten für 4 Personen

- 400g Blumenkohl
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- 80g Mangowürfel (frisch oder TK)
- 200g Geschälte Tomatenwürfel (frisch oder Dose)
- 50g Zwiebeln
- 500 ml Kokosmilch
- 50g Cashew Kerne
- 1 EL Gelbe Thai Currypaste
- Curry, Salz
- 2 EL Öl

Zubereitung

Blumenkohl in kleine Röschen teilen

Kichererbsen abschütten

Zwiebel in kleine Würfel schneiden

Öl in einen Topf geben die Zwiebeln und die Currypaste anbraten. Die Zwiebeln sollen nicht braun werden. Wenn die Currypaste köstlich zu duften beginnt die Mangowürfel dazugeben kurz mit anbraten und anschließend mit der Kokosmilch und den Tomatenwürfeln aufgießen.

Aufkochen lassen und den Blumenkohl dazugeben. Mit wenig Salz würzen.

Nicht zu stark kochen lassen. Wenn der Blumenkohl weich ist die Kichererbsen mit unterrühren, und nochmal 2-3 Minuten vor sich hin simmern lassen. Bei zu wenig Flüssigkeit noch etwas Wasser oder Brühe dazu geben.

Das Gericht abschmecken und je nach Gusto noch mit Currypulver abschmecken

Man kann die Cashew Kerne in einer Pfanne leicht anrösten, oder so über das fertige Gericht geben.

Für den typisches Thaigeschmack kann man noch etwas frischen Koriander über das fertige Gericht geben.

Tipp:

Wenn ihr keine Currypaste zuhause habt (gibt's im Asialaden) dann lasst sie ganz weg. Nur Zwiebeln und Mango anbraten und mit Kokosmilch aufgießen. Dafür mehr Currypulver zum würzen verwenden und etwas Knoblauch

Gelbe Currypaste ist sehr mild gibt aber durch die verschiedenen Gewürze einen sehr tollen Geschmack

Rote oder grünen Currypasten sind scharf, wenn man die Schärfe nicht gewöhnt ist bitte sehr vorsichtig würzen und beim aufgießen aufpassen, die Schärfe geht mit dem Wasserdampf in die Luft und brennt in den Augen und Atemwegen.

Dazu schmeckt am besten **Basmati Reis** oder **Jasmin Reis**.

Tipp für kleine Kinder das Curry pürieren dann sieht man das Gemüse nicht und wird auch von Krippen Kindern gerne gegessen. Dabei bitte auf die Schärfe achten