

Blumenkohl Korma

Portionen

4 Personen

Vorbereitungs & Kochzeit

30 Minuten

Zutaten

1 Blumenkohl
1 grosse Zwiebel gehackt
1 grosse Tomate gehackt
1 Teelöffel geriebener Ingwer
1 Teelöffel geriebener Knoblauch
1 Teelöffel Chili oder Paprikapulver
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
½ Teelöffel Garam Masala
1 Teelöffel Kurkumapulver
1 Esslöffel Nullkommanull Gemüse Bouillon
200 g Jogurt
150 ml Kokosnussmilch
Öl zum Kochen
Geröstete Mandeln und Rosinen
Salz nach Belieben

Methode

Zuerst Zwiebeln und Tomaten fein hacken. Den Ingwer und den Knoblauch schälen und raffeln. Blumenkohl in Stücke schneiden. Alles beiseite legen.

Eine Pfanne mit drei Esslöffel Öl erhitzen. Die gehackten Zwiebeln dazugeben und goldbraun und weich dünsten. Ingwer-Knoblauch dazugeben, eine weitere Minute dünsten lassen und dann die Tomaten dazugeben. Bei schwacher Hitze weitere fünf Minuten anbraten. Nun Kurkuma, Kreuzkümmel, Paprika und Garam Masala unterrühren.

Hitze reduzieren, den Joghurt und einen Esslöffel Nullkommanull Gemüse Bouillon zugeben, gut vermischen. Nun den Blumenkohl und die Kokosnussmilch hinzufügen und 15 Minuten oder bis der Blumenkohl gar ist kochen lassen.

Abschliessend das Curry mit den gerösteten Mandeln und Rosinen garnieren

Für zusätzliche Frische und Geschmack mit gehacktem frischem Koriander garnieren und einen Schuss Zitronensaft hinzufügen.

Tipp: Mit Naans oder Reis servieren.