

Blumenkohl-Curry mit Reis Erdnussbutter und Kokosmilch

1	Blumenkohl	in Röschen teilen u. in Salzwasser etwa 10 Minuten garen
2 Ta	Reis*	nach Anweisung garen
2	Zwiebeln) in großer Pfanne in etwas Fett anschwitzen und
2	Knoblauchzehen, gepreßt) dazugeben, dann mit Saft
1	Zitrone	und
200-400 ml	Gemüsebrühe	ablöschen und mit
1-2 TL	Currypulver*	
1-2 TL	Paprikapulver*, rosenscharf	
	etwas Ingwer	
	etwas Koriander*	abschmecken
4 EL	Erdnussbutter*)
200 ml	Kokosmilch*) einrühren
evtl	Currypaste*)

wenn alles andgedickt ist, nach gewünschter Konsistenz etwa 500 ml passierte Tomaten dazugeben.
Zum Schluß den Reis in die Pfanne geben und alles verrühren.

Tipp: Das Curry schmeckt auch lecker, wenn man es mit Hähnchenfleisch ergänzt.

*** Diese Produkte sind im Weltladen Walsrode, Moorstraße 27, erhältlich.**