

Blumenkohl- Brokkoli-Curry



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Brokkoli
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomaten
- ½ Blumenkohl
- 1 Stück Ingwer, 2 cm
- 80 g Cashewnüsse
- 400 ml Haferdrink
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Curry
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Honig
- Salz, Pfeffer
- 240 g Reis
- ½ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Zunächst Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken und alles in Sonnenblumenöl anschwitzen. Sobald das Gemüse etwas Farbe bekommen hat, Curry dazugeben und kurz mitrösten.
2. In der Zwischenzeit Haferdrink, Cashewnüsse, Honig und Dosentomaten im Mixer pürieren und die Currymischung damit ablöschen – einmal aufkochen lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
3. Anschließend Blumenkohl und Brokkoli vom Strunk befreien und in

- einzelne Röschen zerteilt zum Curry geben – abgedeckt etwa 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Währenddessen den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer großen Prise Salz abgedeckt kochen, bis er weich ist.
5. Das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit Reis und frisch gehackter Petersilie servieren.