



Blumenkohl-Curry mit Süßkartoffeln, Bohnen und Goldsaft

 ca. 45 Minuten

 Für 4 Personen



Zutaten

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 walnussgroßes Stück (ca. 2 cm) Ingwer	1 kleine rote Chilischote
1-2 Süßkartoffeln (ca. 400 g)	1 kleiner Blumenkohl (ca. 600 g)
2 EL Öl	2 EL + 1 EL Grafschafter Goldsaft
2 TL gelbe Currypaste (oder 1 EL Curry)	1 Dose (400 ml) Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe	300 g grüne Bohnen
Salz	Pfeffer
1-2 EL Limettensaft	4-5 Stiele Koriander
Limettenspalte zum	

Zubereitung

Schalotten und Knoblauch schälen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote der Länge nach mit einem Messer aufschneiden, entkernen und waschen. Chili in Ringe schneiden. Süßkartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in kleinen Röschen vom Strunk schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili darin ca. 3 Minuten andünsten. Currypaste zufügen und darin kurz anschwitzen. Dann den Graftschafter Goldsaft zufügen und 1–2 Minuten karamellisieren lassen. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und aufkochen.

Süßkartoffeln und Blumenkohl zum Curry geben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen grüne Bohnen putzen, waschen, eventuell halbieren und ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Bohnen abgießen.

Koriander waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Bohnen zum Curry geben und darin ca. 2 Minuten erhitzen. Curry mit Salz, Pfeffer, 1 EL Graftschafter Goldsaft und Limettensaft abschmecken. Blumenkohl-Curry in Schalen anrichten. Mit Koriander bestreuen und garnieren. Nach Belieben mit Limettenspalte garnieren. Dazu schmeckt Reis.

Pro Portion 2140 kJ, 510 kcal. E 10 g, F 30 g, KH 45 g