



Blumenkohlcurry

*Mit Süßkartoffeln und
Grünen Bohnen*

Zutaten 8 Personen

- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stck. Ingwer ca. walnussgroß
- 2 kleine rote Chilischoten
- 700 g Süßkartoffeln
- 1200 g Blumenkohl
- 2 EL Öl
- 4 EL Agave Sirup
- 4 TL gelbe Currypaste oder
1 TL Currypulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- 800ml Kokosmilch
- 600 g grüne Bohnen
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Limettensaft
- 8 Stiele Koriander
- Limettenspalten zum Garnieren



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 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 Min. andünsten. Die Currypaste zufügen und kurz anschwitzen. Agave Sirup zufügen und 1 - 2 Min. karamellisieren lassen.
- Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Süßkartoffel und Blumenkohl zum Curry geben und alles ca. 15 Min. köcheln lassen.
- Die Bohnen putzen, waschen, eventuell halbieren und ca. 8 Min. im kochenden Salz-Wasser garen. Bohnen abgießen.
- Koriander waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.
- Bohnen zum Curry geben und darin ca. 2 Min. erhitzen. Curry mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.