

ROMANESCO CURRY MIT REIS



Zutaten für 4 Personen:

1 Romanesco
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
2 TL gem. Paprikapulver
1 TL gem. Kurkuma
1 TL gem. Ingwer
2 EL gem. Currypulver
50 g Tomatenmark
1 TL Oregano 1 TL Thymian
1-2 TL Salz 1 TL schwarzer Pfeffer
1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Kreuzkümmel
150 g Erbsen (TK/ Dose)
Basmati Reis für 4 Personen

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe klein schneiden. Dann in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und zum Schluss auch das Paprikapulver hinzugeben und kurz mit anrösten. In der Zwischenzeit den Romanesco waschen, Strunk entfernen und in Röschen teilen und dann auch in die Pfanne geben und kurz anrösten. Dann mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Alle anderen Gewürze hinzugeben, gut umrühren und dann bei geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen (ca. 15 Minuten, bis der Romanesco bissfest ist)

Dabei beachten, dass sich nichts anlegt, ggf. immer mal wieder umrühren.

Die Zeit nutzen, um den Reis nach Packungsanleitung zu kochen.

Am Ende noch die Erbsen in das Curry einrühren, alles abschmecken und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Dann kann serviert werden.