

Blumenkohl-Curry

3 Portionen
1 Blumenkohl
4 Möhren
2 EL Kürbiskerne
2 EL Butter
1 EL Currypulver
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer
100g Schmand o. Saure Sahne
¼l Brühe
50g rote Linsen
Petersilie
Thymian
Salz, Pfeffer, Chili

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Wenn frischer Chili verwendet wird, den ebenfalls zerkleinern.
Kürbiskerne nach Belieben anrösten.

Butter erhitzen und das Currypulver mit Knoblauch, Ingwer und Chili darin kurz anschwitzen. Anschließend die Blumenkohlröschen und Möhrenstifte darin anbraten. Wenn alles schön angebraten ist, Brühe und Schmand dazugeben. Kurz aufkochen lassen und ca. 20 Min. zugedeckt garen.
Dann die roten Linsen dazu geben und noch ca. 10 Min. mitgaren. Die gehackten Kräuter vor dem Servieren zugeben.