



Blumenkohl-Curry

Gesundheitliche Vorteile:

- **Blumenkohl** liefert viele Ballaststoffe und Vitamine, darunter Vitamin C und K, und hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Karotten** sind reich an Beta-Carotin, das zu Vitamin A umgewandelt wird und entzündungshemmend wirkt.
- **Tomaten** enthalten Lycopin und Vitamin C, die beide starke Antioxidantien und entzündungshemmend sind.
- **Ingwer** und **Knoblauch** haben natürliche entzündungshemmende Wirkungen und unterstützen das Immunsystem.
- **Kokosmilch** liefert gesunde Fette, während **Kurkuma** durch sein Curcumin stark entzündungshemmend wirkt.

Dieses Curry ist eine nährstoffreiche, wohlschmeckende Mahlzeit, die mit entzündungshemmenden Zutaten Ihre Gesundheit unterstützt.



Blumenkohl-Curry

Zutaten (8 Portionen)

- 2 Blumenkohl
- 2 große Karotten
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 cm Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 8 Tomaten (ca. 800 g)
- 400ml leichte Kokosmilch
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 1 TL Garam Masala
- Salz, Pfeffer
- Frische Korianderblätter zum Garnieren
- Optional: 1-2 rote Chilis für etwas Schärfe
- Vollkost Beilage: 200 g Basmatireis (600 g gekocht)
- Snack-Beilage: 50 g Basmatireis (150 g gekocht)

Zubereitung

Vorbereitung

- Blumenkohl in Röschen zerteilen. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Tomaten würfeln. Optional: Chilis fein hacken.

Zubereiten

- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und ggf. die Chilis in Olivenöl glasig braten.
- Curry, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander und Garam Masala dazugeben und kurz mit anrösten.
- Blumenkohl und Karotten dazugeben. Tomaten und Kokosmilch hinzufügen.
- Curry bei niedriger Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Während das Curry köchelt, den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Schritt 3

- Das Curry mit frischen Korianderblättern garnieren und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Reis): 224 kcal, 23 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 14 g Fett