

Blumenkohl Curry

mit Reis

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Kopf Blumenkohl
600 g Hühnchen
4 Karotten
1 EL Erdnussöl
1 EL Sojasauce
2 TL Wok Gewürz
1 gehäufter EL rote Curry Paste
1 Dose Kokosmilch
1 gehäufter EL Erdnussmus
Pfeffer
Salz
1 EL Limettensaft



Zubereitung :

Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Beides garen (z.b.im Thermomix/Varoma 25 Minuten dampfgaren oder in kochendem Wasser ca. 10 Minuten bissfest kochen)

In der Zwischenzeit Hühnchen in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Wok in Erdnussöl scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen, Erdnussmus und Kokosmilch dazugießen.

Mit den Gewürzen abschmecken. Blumenkohl und Karotten dazugeben und unterheben.

Alles mit Reis servieren.

Wer möchte kann etwas frischen Koriander oder glatte Petersilie darüber geben.