



Blumenkohl-Curry

Schnelles Curry mit Blumenkohl und der Alpro Kokosnuss-Kochcrème Cuisine

Zubereitung

1. Tofu würfeln und in Sojasoße marinieren. Den Blumenkohl waschen, abtrocknen und in mittelgroße Röschen teilen. Blumenkohl in einem großen Topf mit kaltem Wasser bedecken und Salz hinzugeben. Blumenkohl kochen bis er weich ist aber noch ein wenig Biss hat. In der Zwischenzeit die Currypaste vorbereiten.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken. Nun das Öl bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen und die gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Für 5 Minuten braten lassen und regelmäßig umrühren. Nun die getrockneten Kräuter, Sternanis, Salz und Pfeffer hinzugeben. Für weitere 3 Minuten braten. Etwas von der Kochflüssigkeit vom Blumenkohl hinzugießen, sollte die Curry-Paste zu trocken sein.
3. Die Curry-Paste mit der Kokosnuss-Kochcrème Cuisine ablöschen. Gut umrühren und den Blumenkohl, die Kichererbsen und den in Würfel geschnittenen Tofu hinzufügen. Das Curry für 5 Minuten köcheln lassen. Mit frischem Koriander und Naan Brot servieren.
Guten Appetit!


4 Portionen


35min

Zutaten

- 500 ml Alpro Kokosnuss-Kochcrème Cuisine
- 250 g Tofu
- 3 EL Sojasoße
- 1 Blumenkohl
- 2 EL Erdnussöl
- 1 rote Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen (gehackt)
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 EL Curry (Masala)
- 2 TL Korianderpulver
- 2 TL Kreuzkümmel Pulver
- 2 TL Kurkuma
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Sternanis
- Salz und Pfeffer
- 400 g Kichererbsen (Dose, entwässert und gespült)
- 1 Bund frischer Koriander
- Naan-Brot (optional)

Zubereitet mit

Kokosnuss-Kochcrème Cuisine

