

Blumenkohlcurry in Kurkuma-Mandel-Soße

Blumenkohlcurry für 2 Personen

*1 Blumenkohl in kleine Röschen zerteilt,
den Stiel in kleine Würfel geschnitten.
1 mittelgroße Süßkartoffel, gewürfelt
1 rote Zwiebel, klein gewürfelt
1 El klein gehackten oder geriebenen Ingwer
2 Knoblauchzehen, klein gewürfelt
4 El Olivenöl
100 g gemahlene Mandeln
2 Tl Garam Masala, oder Marios Gewürzmischung Nr. 2
1 Tl Kurkuma
2 Stangen schwarzer Langpfeffer (Pippali), gemörsert oder gemahlen
1 flachen Tl Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 El Mandelmus
Petersilie*

Die Zwiebel und Knoblauch in dem Olivenöl 5 Minuten leicht schmoren, Garam Masala, oder Marios Gewürzmischung, dazu geben und nochmal kurz schmoren lassen.

Erst den Stiel vom Blumenkohl untermischen mit wenig Wasser aufkochen und einköcheln lassen. Dann die Blumenkohlröschen und die Süßkartoffel dazu geben und mit Wasser aufgießen, dass alles gerade so bedeckt ist. So lange köcheln lassen bis der Blumenkohl noch gut Biss hat. Die gemahlene Mandeln untermischen und weiter bei offenem Topf kochen lassen bis der Blumenkohl weich ist. Mandelmus unterheben und abschmecken. Mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Man kann das Gericht mit noch etwas Kokosmilch verfeinern.