

CURRY MIT SOMMERGEMÜSE

Zutaten

- 1 Blumenkohl
- 4 Karotten
- 1 Zitrone
- 4 Kleine weisse Zwiebeln
- 100g Erbsen ohne Schale
- 5 TL Gehackte Korianderblätter
- 1 Dose Kokosnussmilch
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 TL Curry Mumbai
- 2 TL Kurkuma
- 1 TL Ingwer gemahlen

Vorbereitungszeit: 25' Kochzeit: 15'
Rezept für 4 Personen.



Gemüse waschen. Schneiden Sie den Blumenkohl, die Karotten und die kleine Zwiebeln. Die Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Das Gemüse mit der Madras-Curry-, Kurkuma- und Ingwer-Mischung kochen. Die Kokosnussmilch mit den gehackten Korianderblättern hinzufügen. Gut umrühren.