

Veganes Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln

Dieses veganes Blumenkohl-Curry mit Kartoffeln in Kokosmilch ist super lecker und zaubert einen Hauch Asien in deine Küche. Super lecker & super easy!

Menüart	Hauptspeisen
Küchenstil	Vegan
Rezepte	glutenfrei, Hauptspeisen

Portionen	Vorbereitung	Kochzeit
4 TELLER	10 MINUTEN	20 MINUTEN

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer
- 1 Kopf Blumenkohl (mit Grün)
- 1 kg Kartoffeln
- 200 ml Kokosmilch*
- 200 ml Wasser
- 2 EL Currypaste* (z.B. rote oder grüne Thai Curry Paste)
- 3 EL Sojasauce* (glutenfrei möglich)

Anleitungen

1. Gemüse schälen bzw. waschen.
.....
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein hacken und zusammen mit der Currypaste in einem Wok (oder eine Pfanne) in einem Schluck Wasser anbraten.
.....
3. Währenddessen Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden und hinzugeben.
.....
4. Mit Kokosmilch und Wasser auffüllen und köcheln lassen.
.....
5. Zum Schluss Blumenkohlröschen sowie klein geschnittenes Blumenkohl-Grün hinzugeben und mit Tamari Sojasauce salzen.
.....
6. Bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen bzw. bis Gemüse bissfest ist.