

Cremig-scharfes Blumenkohl-Curry mit Hirse



Ein Curry mit wärmenden und immunstärkenden Gewürzen.

4 Personen

Zutaten	Zubereitung
1 TL Kardamom Je 2 TL Koriander Senfkörner 1 TL Fenchelsamen	Kardamomkapseln öffnen, Samen zusammen mit den restl. Gewürzen in trockener Pfanne rösten und anschließend mörsern. Alternative: 2 – 3 TL Currypulver (von mild- scharf) verwenden.
1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 3 cm Ingwer 1 Chili, rot je 1 Paprika rot, gelb 1 Blumenkohl	Zwiebel und Knoblauch hacken, Ingwer schälen, fein reiben/hacken. Gemüse waschen und zerkleinern: Chili fein würfeln, Paprika in 1cm Würfel schneiden, Blumenkohl in 2-3 cm Röschen zerteilen.
1-2 EL Ghee/Rapsöl 1 EL Kurkuma Salz, Pfeffer/Mühle 200ml Gemüsebrühe 200ml Kokosmilch, ungesüßt (Ersatz Sahne) 200g TK-Erbsen	Butterschmalz/Öl in großem Topf erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer kurz mitdünsten, Gemüsegewürfel- und- röschen zugeben, alle Gewürze überstreuen, kurz mitdünsten und mit Brühe sowie Kokosmilch ablöschen. Zugedeckt ca. 10-12 Minuten sanft köcheln lassen. 3 Minuten vor Garende die gefrorenen Erbsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
evtl. ½ Bd Koriander (nach Gusto)	Koriander waschen, abtupfen und Blättchen über das fertige Gericht streuen.

Hirse

4 Personen

Zutaten	Zubereitung
200g Hirse 400ml Gemüsebrühe	Hirse im Haarsieb kalt abrausen, in der Brühe aufkochen und zugedeckt ca. 7-10 Minuten köcheln lassen. Noch ca. 5 Minuten im heißen Topf nachquellen lassen.
Alternative: 200g Vollkornreis 400ml Wasser/Brühe Salz	Vollkornreis mit etwas mehr als der doppelten Menge Brühe / Wasser in den Topf geben. Aufkochen, ca. zugedeckt leicht köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist, dann auf der heißen Herdplatte ausquellen lassen. Garzeit: ca. 40 Minuten.