

Ayurvedische Blumenkohlpfanne

Zutaten für 4 Portionen:

1 Blumenkohl – 800g Kartoffeln – 500ml Gemüsebrühe – 150g Crème fraîche – 1 Zwiebel – 1 Chilischote – 50g Butter – 1 Kurkumaknolle (ca. 20g) – Currypulver – Salz – Petersilie

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln
- Chilischote sehr fein würfeln (wenn es nicht so scharf sein soll, die Kerne entfernen)
- Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden
- Butter in einer großen Pfanne zerlassen
- Zwiebel- und Chiliwürfel darin unter Rühren andünsten
- Kartoffeln zugeben und unter Rühren kurz anbraten
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Deckel bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen
- Blumenkohl waschen und in einzelne Röschen teilen
- Den Blumenkohl nach 10 Minuten Garzeit zu den Kartoffeln geben und weiter garen
- Kurkuma schälen und sehr fein würfeln
- Crème fraîche mit Kurkuma, Curry und Salz würzen und kurz vor Ende der Garzeit unter das Gemüse mischen
- Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken
- Das Blumenkohlgemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren

Wir wünschen guten Appetit!

