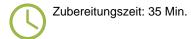


Rotes Blumenkohlcurry mit Linsen und **Paprika**







Zutaten:

400 g Blumenkohl 100 g Champignons 2 EL Currypaste, rot 400 ml Kokosmilch 10 g Koriander 250 g Linsen, dunkle 1/2 Peperoni 1 Spitzpaprika, rot 170 g Vollkornreis 1 Zwiebel(n)















Continenta Schneidebrett aus Eiche mit Schublade

Rösle Seiher konisch

Provence in schwarz

Küchenprofi Bratnfanne Menal Schale bloom 3.0 L - pebble black

Güde Kräutermesser Shark Alpha Fasseiche Silit Party- & Suppentopf

Menal Multischüssel cirqula rund 3000 ml nordic black



Ausreichend Wasser in einem großem Kochtopf zum Kochen bringen und den Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend abschütten und ausdampfen lassen.



Erneut Wasser in einem Kochtopf zum Kochen bringen und darin die Blumenkohlröschen für ca. 3 Minuten dünsten, danach abgießen.



Die Zwiebel fein würfeln und die Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Champignons in scheiben schneiden. Nach Bedarf noch eine Peperoni halbieren, entkernen und kleinschneiden.



Etwas Öl in eine Bratpfanne geben und mit Deckel erhitzen. Darin dann die Zwiebel zusammen mit der Currypaste ca. 2 Minuten lang anschwitzen, bevor Paprika und Champignons dazugegeben und ca. 2 Minuten gekocht werden.



Zu der Pfanne den Blumenkohl und die Kokosmilch hinzugeben und den Deckel auf die Pfanne legen - alles zusammen für 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.



Die Linsen entweder selbst aufkochen oder aus einem Glas nehmen und gut abtropfen lassen. Die Linsen kommen in den letzten 3 Minuten zusammen mit der Chili-Peperoni ebenfalls in die Pfanne.



Der Reis kann frisch zusammen mit Curry und Koriander serviert oder für später am Tag verpackt und mitgenommen werden.

Als besonderes Topping passen bei diesem Curry ein paar gehackte (ungesalzene) Mandeln oder Cashewnüsse!