

## Rotes Blumenkohlcurry mit Linsen und Paprika



Stufe 1



Zubereitungszeit: 35 Min.



### 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)

MEPAL



Continenta Schneidebrett aus Eiche mit Schublade



Rösle Seiher, konisch



Küchenprofi Bratpfanne Provence in schwarz



Mepal Schale bloom 3.0 l - pebble black



Güde Kräutermesser Shark Alpha Fasseiche



Silit Party- & Suppentopf



Mepal Multischüssel cirqula rund 3000 ml - nordic black

1

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

2

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

3

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.

4

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.

5

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.

6

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.

7

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!